
بنت النيل
١ اغسطس ١٩٥٠

كريمات اليزابث آردن

مرطبة للجمال



احتفظى بمستحضرات اليزبث
اردن فى مكان بارد

نعم ضعى كريم ولوسيون آردن فى الثلاجة فهذا هو الوقت الذى يتطلب وهج الشمس وهجير النهار نظافة البشرة وتألقها ونعومة الجلد وملاسته باستعمال مستحضرات اليزابيث آردن

واليك طريقة اليزابث آردن لتحتفظى بجمالك طول الصيف

للتنظيف : كريم أردينا أو كريم فلوفى كلينسينج

للترطيب : استعملى أردينا لوسيون أو سبيشيل استرنجنت

للتنعيم : استعملى كريم أورنج سكين أو فلفا كريم

ملحوظة **بودين كريم** كريم خيالى يلائمك اذا كنت من صاحبات البشرة المسامية أو الدهنية

Elizabeth Arden

تبـــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	**بالقاهرة :**	**بمصر الجديدة :**	**بالسويس :**	**بالاسماعيلية :**
محل هانو	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	أجزاخانة انترناسيونال
محل شالون	محلات شالون	**ببور سعيد :**	**بالمنصورة :**	**باسوان .**
لار دي لاكوافير	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون ارزت	مخازن أدوية الحرية	ماجيلا فرايس
سوكرات وشركاه	محل سوكرات			فوتو ستورز
	بارفيمرى ايرين			

حلنستعد للطوارئ

والكلام هنا موجه الى سيدات مصر بمناسبة الظروف الدولية الحاضرة ، فالناس كما نعلم يعيشون على فوهة بركان يخشى أن ينفجر دون أن تستعد لانفجاره المصريات كما حدث منذ عشر سنوات ، فيكون موقفهن غير جدير بمطالبهن ٠

نريد اذا حدث المقدور ووقع المحظور أن تثبت المرأة المصرية انها عند الشدائد تسد الفراغ وتملأ الحياة ، فيعرف الرجال اننا قادرات على أداء التزاماتنا وأن مطالبنا والسعي وراء تحقيقها أمر نحن جديرات به كغيرنا من بنات جنسنا اللائى عرفن واجبهن فعرفت بلادهن واجبها نحوهن ٠٠

وليس يعنى حديثى أن الشر واقع لا محالة ، فذلك شيء أرجو الله أن يعفينا منه ، وانما أريد أن نلبس لكل حالة لبوسها وأن نفترض للظروف الدولية فروضها ، ونقرر ما يجب أن تكون عليه حالتنا نحن السيدات ازاء تلك الظروف ٠

ولا أريد أن أحكم وأسبق الحوادث ٠ فأقرر صلاحيتنا للجندية ، وان كانت الدول المتحضرة جميعا قد استفادت من المرأة فى ميادين القتال ٠ فاذا لم يكن هذا متيسرا فما أظن حائلا يحول دون أداء واجبنا خلف الخطوط ، ولاداء هذا الواجب صور متعددات ٠

فنحن مثلا قادرات على التطبيب ، وجميع الجيوش فى الدنيا تستقبل جرحاها ومرضاها سيدات البلاد فى مختلف المستشفيات ، واذا كانت حالة السلم تقبل على مضض قيام الرجال بهذه المهمة ، فان حالة الحرب لا تهضم أن يقوم على خدمة أبطالنا غير القلوب العطوفة التى تعرف الرحمة ولا تمس نفسها هذه الغلظة المأثورة عن مستشفياتنا فى كل مكان ٠٠

هذا مثال واحد نستطيع أن نبرز فيه ونؤدى واجبنا أحسن الاداء ٠٠

وقد يدعو داعى الوطن الى أن يحمل معظم الرجال السلاح ، ولهؤلاء وظائف عامة اذا تركوها فارغة اضطربت حياة البلاد الاقتصادية والاجتماعية ، وأظن أن فى وسع الدولة أن تعتمد على المتعلمات فينا عند اللزوم بأداء هذه الوظائف وسد الفراغ ، فتمضى أمور الداخل مستقيمة ويحمى ظهر المحاربين الابطال بانتظام الجهاز الداخلى خير انتظام ٠

وقس على هذين المثالين عشرات الامثلة ، فالمرأة المصرية قادرة على القيام بالخدمة فى التموين والزراعة وبعض الصناعات ، وسد الفراغ فى كثير من النواحى التجارية التى تجيدها بالطبع والسليقة وليس هذا حدثا فى منتصف القرن العشرين ، فقد مضى زمن الحرائر وأصبح قبوع المرأة فى بيتها حين تقبل المحن والملمات ضربا من الذلة والهوان وقرينة على الجهل والضعف ، ولسنا من هذا الجيل الذى يقبل أن يشهد الحوادث تمر ، والبلاء ينزل بالوطن وهو يتفرج من ثلمات الشبابيك الخشب أو الزجاج !

فلنستعد اذا دعا الوطن للجهاد ، فلسنا أقل من الرجال وطنية ولا أقل منهم قدرة على أداء الواجبات ٠



مالكم وهذا الكفاح ...

للدكتور ابراهيم عبده

فى هذا المقال أنا نصير للمرأة من غير حدود أوقيود فقد قرأت فى الصحف هذه الضجة القائمة حول تعيين خريجات كلية الحقوق فى وظائف النيابة والقضاء ولم يعجبنى من الرجال تكليف الدين وتعاليم الاسلام ما لا يرضى الدين ولا تعاليم الاسلام وأدهشنى أن خصوم المرأة ليست لهم حجة اذا خاصموها وليس لهم سند اذا دافعوها الا من الدين الحنيف والاسلام الكريم ، كأن حجج الارض قد فرغت ووسائل الاقناع قد هزلت فلم يبق الا السند من الدين وتعاليمه ، وهم يعلمون أن الدين كما يكون لهم يكون عليهم فى كثير من الاحيان .

ماذا يقول الرجال اذا سألهم النساء أن الدين يفرض قطع يد السارق ورجم الزانية والزانى وطالبوهم قبل الثورة على تعيين نائبة أو قاضية بتنفيذأوامر الدين التى لا تحتمل شكا ولا مناقشة أو جدلا ؟ وماذا يقول المتمسحون فى الدين اذا سألتهم سيدة : هل تباع الخمر فى مصر ؟ وهل حقا تباع بترخيص من الدولة ؟ وهل صحيح أن الدولة دينها الرسمى الاسلام ؟

ترى ماذا يجيب خصوم المرأة اذا وجهت اليهم هذه الاسئلة ؟ هل يعنى سكوتهم عن هذا المنكر أنه أخف شرا من تعيين نائبة أو قاضية ؟

أفهم أن تنفذ تعاليم الاسلام الصريحة القاطعة التى لا يختلف فيها اثنان فى مثل هذه الاشياء التى ذكرت طرفا منها فيطلب أهل الدين وسدنته حرمان المرأة من مناصب القضاء ، فأذا كانت حجتهم من الدين قوية لا تقبل الشك كان لهم ما يريدون ، فان حاجتهم المرأة وأيدت وجهة نظرها من الدين وبينت سماحته فى هذا الموضوع وجب أن يباح للمرأة ما يباح للرجل فى هذا الميدان ..

وانى أكره أن نستخفى نحن الرجال وراء الاحاديث والنصوص التى يفسرها أصدقاء المرأة تفسيرا يلائم منطق الحياة ، فتبطل حجة خصومها وتفشل هجمة أعدائها، فقد قرأنا أن محمدا عليا هاله ما يصيب الحوامل من الكوارث حين تحضرهم الولادة لجهل (الدايات) فقرر انشاء مدرسة لتخريج فئة من الحكيمات ، فقامت قيامة الرجعيين ، واعتبروا ذلك خروجا على الدين والاداب ، واضطر الامير الى انشاء المدرسة وتعيين بعض الاغوات مكان التلميذات !!

حتى تبين للجهلاء أن ليس فى تعليم المرأة هذه الفنون شيء من الكفر والالحاد ، بل فيها الخير كل الخير فأقبلت على المدرسة عشرات التلميذات من كل مكان ..

وأذكر أنه حين اصطنع أحدهم حرفة الصحافة فى روما هال رجال الدين هذا اللون من التفكير فاستخرجوا من النصوص ما يثبت كفر الصحفى وقضوا بقطع يده وقطع لسانه وتعليق جثته فى الهواء ومع ذلك أنشئت الصحف وكان من بين محرريها أئمة من القسس ورجال الدين ؟!!

وكان طلعت حرب الزعيم الوطنى العظيم خصما للمرأة فيما مضى من الزمان ، وله فى ذلك كتب ومقالات ، ويشاء القدرأن ينشيء مصرفا وطنيا ويقيم الشركات ، وتعمل فى شركاته المرأة بجانب الرجل سواء بسواء وتمضى الحياة قدما فاذا الدعوة توجه الى الفتاة المصرية فى الحاح للعمل فى المصارف وبيوت التجارة تخلصا من جيل الاجنبيات والاوروبيات .

وأذكر أن أستاذنا الدكتور طه حسين فصل من الجامعة سنة ١٩٣٢ ، وعاب نائب من نواب ذلك العهد أن يجلس عميد كلية الاداب وسط الطلبة والطالبات فى حفلة شاى وقيل يومئذ ان أركان الدين قد اهتزت والاداب العامة قد انحدرت وأقصى الرجل عن وظيفته وحورب فى ماله وسمعته ، ومضى الزمن واذا المقصى عن الجامعة الرئيس الاعلى لجميع الجامعات ، يحتل منصب الوزارة بين التهليل والبركات ..

أيها السادة المتزمتون ، مالكم وهذا الكفاح الذى تقطعون أنتم قبل غيركم بفشله ، انكم كما تقول الامثال تنفخون فى قربة مقطوعة ، والقربة هى الزمن والزمن يمضى الى أهدافه ولن تقفه صرخات ليس لها من الحق والعدل سند ..

اكتبوا فى الشر الذى يطغى على حياتنا وفى المفارقات التى لا ينبغى أن تكون ودين الدولة والمواطنين هوالاسلام واتركوا قصة المرأة وحقوقها فقد نالت معظم حقوقها وأصبحت بانتصاراتها السابقة ماردا يخشى بأسه ، ولن تستقيم حياتنا ان لم يكن له فى (المائدة) نفس النصيب ..

نساؤنا ونساؤهم

كثيرا ما نلوم اخواننا المصريين الذين يقترنون بأجنبيات ونوجه اليهم ألوانا من النقد وصنوفا من العتاب والتقريع والواقع أن ما يدفعنا الى هذا سوى النعرة الوطنية ، وما نتشدق به من حفاظ على التقاليد الشرقية والعادات القومية اذ ليس ثمة اعتبار آخر يدعونا لان ننقد ذلك المصرى الذى يرى فى الزواج بالاجنبيات السعادة الزوجية ، والحياة المطمئنة الهادئة . فالمرأة الاجنبية بحكم نشأتها وتربيتها على جانب كبير من العقل والكياسة والتدبير ، وهى خير شريك للانسان فى هذه الحياة المليئة بالعواصف والانواء ، وهى خير معين لزوجها فى هذه الظروف القاسية العصيبة .

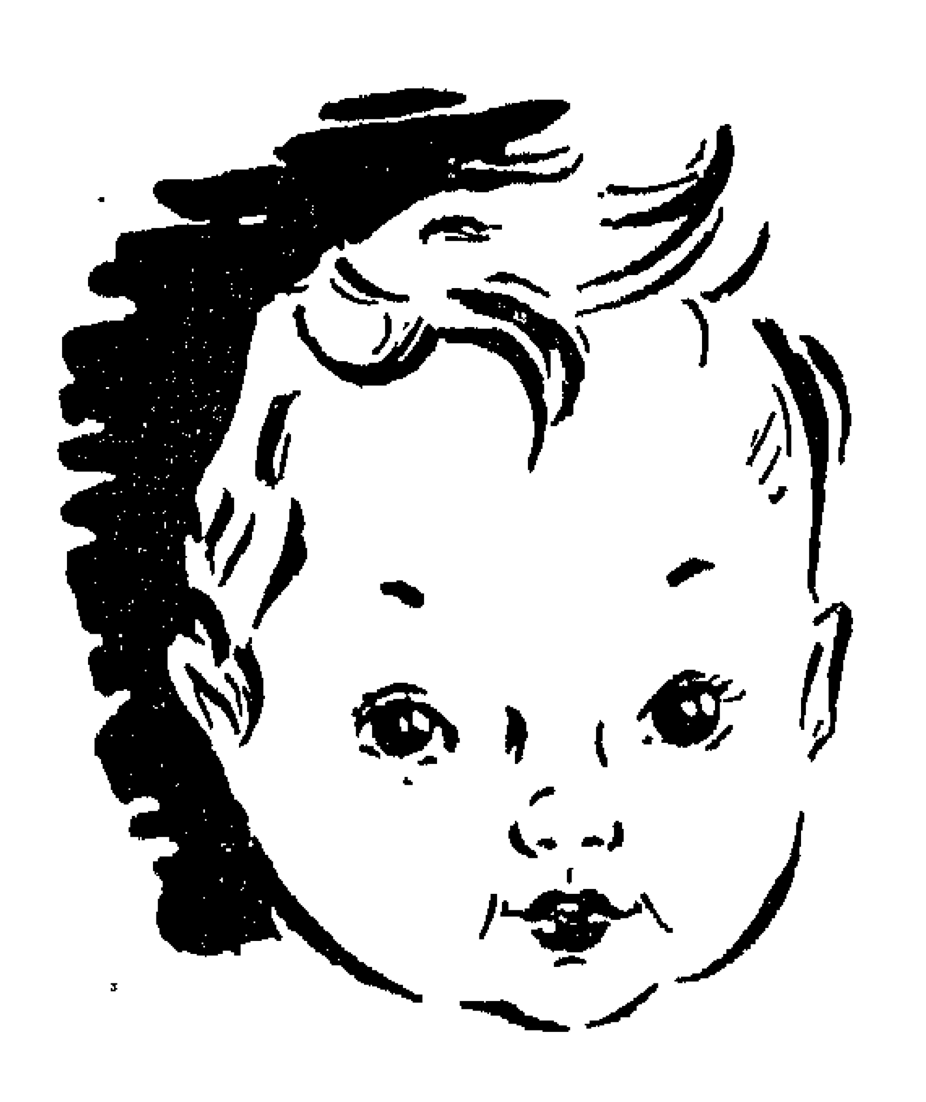
ولعل كثيرا ممن عاشر المواطنين الاجانب فى السكنى أوالعمل، لا ينكر ما للمرأة الاجنبية من صفات حميدة ومزايا جليلة . فهى تحسن القيام على شئون بيتها وتعنى بأولادها عناية فائقة ، وترعى زوجها حق الرعاية ، وتعينه على مهام الامور بما تخصه من العطف والحنان والحب والوفاء ، وما تبعث فى نفسه من النشاط والتشجيع ، وما تشيع حوله من أسباب الرفاهية والنعيم

فاذا ما أقدم مصرى على الزواج بأجنبية فهو معذور ولا يستحق منا اللوم والنقد والعتاب ما دامت المصرية على حالتها هذه التى نشاهدها فى جميع البيئات

عبد الرحمن طه أبو صغير

بنت النيل : هذا رأى لا نتفق فيه مع حضرة الكاتب والكلمة الآن لحضرات القارئات والقراء





أسنانك

للدكتور محمود الشاهد

كلمة جديدة نقولها للامهات ، وهى تتلخص فى أن كمية اللبن التى تفرز لتغذية الطفل أثناء الرضاعة ، تتأثر بالصحة العامة تأثرا ملموسا ، ولكى تؤدى الغدد اللبنية عملها على أحسن صورة وأتم وجه ، ولاجل أن تفرز الكمية الكافية من اللبن الغنى بعناصره ، يتحتم أن تكون صحة الام جيدة ٠

والصحة الجيدة هنا لا يقصد بها زيادة وزن الجسم باضافة أرطال من الدهن وطبقات من الشحم اليه ، لان السمنة والترهل كلاهما دليل قاطع على مرض الجسم واعتلاله ، وقد ثبت بصورة لا تقبل الجدل أن هذه الاجسام البدينة هى عنوان اختلال الغدد وعدم قيام الجسم بالاحتراق والتمثيل اللازمين للصحة المثالية ٠

وصحة الجسم تتأثر بعوامل ثلاثة مرتبطة ببعضها تمام الارتباط ، وهذه العوامل هى قوة الدم ، ونشاط الغدد ، وسلامة الاعضاء ، وهذه كلها تتعاون فى الوصول الى هدف واحد وهو تمتع الجسم بالصحة الجيدة التى تحقق المقاومة والمناعة

وقوة الدم تتأثر جدا بشتى الامراض ، كما انها تتأثر بوجود أى بؤرة صديدية توزع السموم والصديد على جميع أجزاء الجسم على السواء ٠ ولذلك نلاحظ ان نشاط الغدد المختلفة ، يختل ويضطرب ، اذا مرضت الاسنان مثلا وأصبحت بؤرة صديدية توزع افرازها السام هنا وهناك ٠

والمشاهد أيضا ، أن مرض السكر يتحسن أحيانا تحسنا ملموسا اذا تخلص المريض من أسنانه الفاسدة ، أو أى بؤرة صديدية أخرى قد يكون لها تأثير على افراز مادة الانسولين وتمثيلها فى الجسم ٠

وهناك كذلك الغدد الدرقية ، فقد يكون للبؤرة الصديدية أثر كبير على افرازها وكفايتها ، والجدير بالملاحظة ان اضطراب الغدة الدرقية ومرضها ، أكثر شيوعها فى النساء عن الرجال ففى كل تسعة حالات من مرضى الغدة الدرقية ، رجل واحد وثمانية نساء ٠

ولا شك فى أن اضطراب مثل هذه الغدد وغيرها له أثار أخرى بعيدة المدى لا تقف عند حد ، فقد يضطرب القلب وتختل دقاته ، كما قد يتأثر المخ وتضعف ملكاته ، وقد ينهار الجسم آخر الامر ويفقد حياته ٠

شلل الأطفال

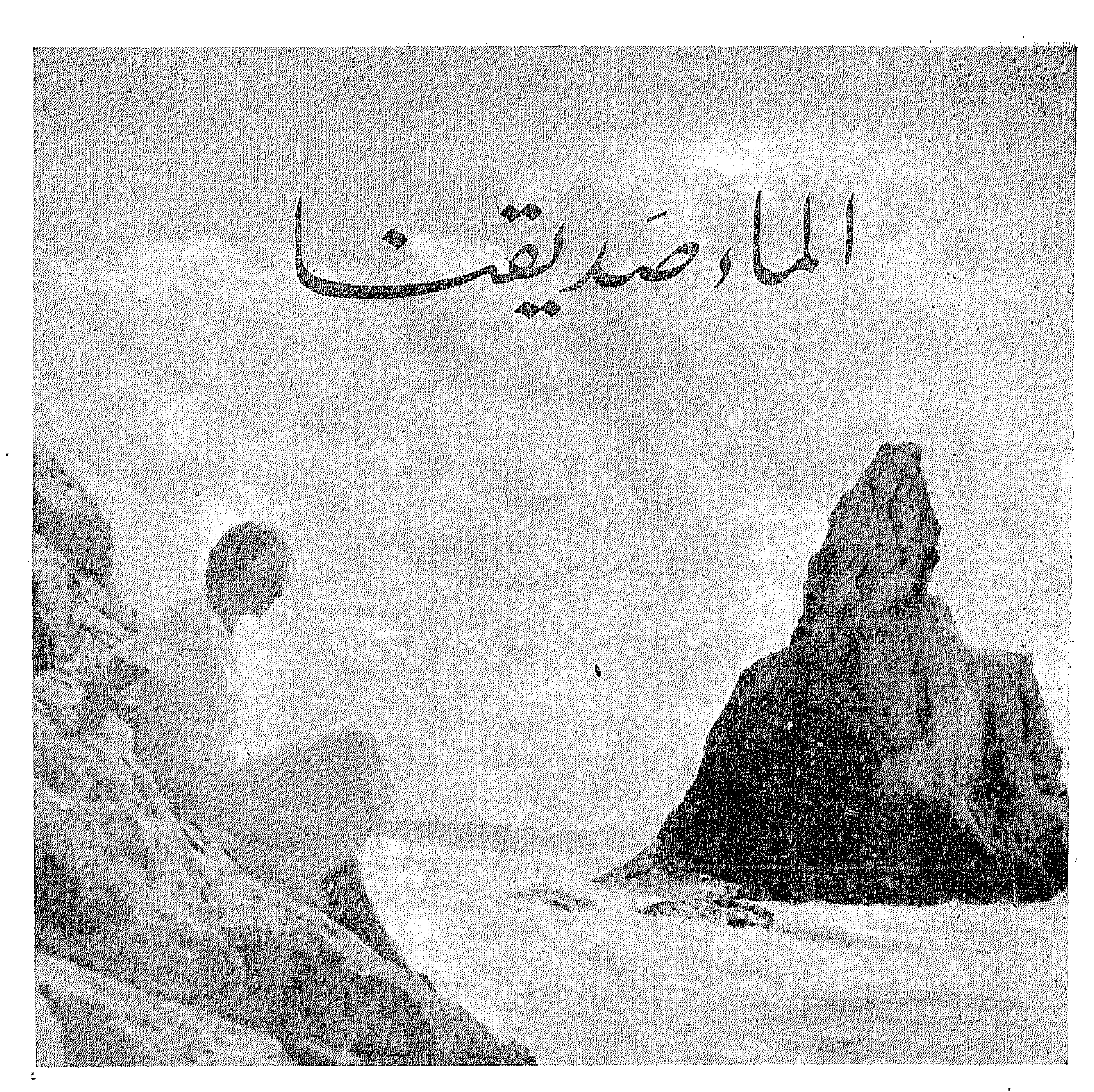
للدكتور مصطفى الديوانى

كان محصول الاصابات بهذا المرض الرذيل كبيرا هذا العام فقل ان شاهدناه بالشكل الوبائى الذى لاحظناه عليه هذا الموسم ٠ وأخشى ما نخشاه أن يصبح فى يوم من الايام مرضا مستوطنا ووبائيا كما هى الحال فى أمريكا مثلا حيث تكثر الاصابات بشكل لا نظير له فى الامم الاخرى ، ومتى استقرت جرثومة المرض فى مكان ما فانها تتطاول الى الشخص البالغ فيصاب بها الاطفال والبالغون على حد سواء ٠

وتصل الجرثومة الى جسم المريض عن طريق الفم والانف وقد ثبت أخيرا أن طريق الفم هو الغالب وهنا تبرز أهمية عوامل الذباب واللبن ومياه الشرب والمعروف ان الجرثومة توجد بكميات وفيرة فى الفضلات البرازية وكثيرا ما تنتج الوباء عن عدم كفاية وسائل التخلص منها ٠ ويجب ألا ننسى أن الذباب عامل هام فى نقل المرض فيجب مكافحته بشدة ٠

وكثيرا ما يتساءل أهل المريض : كيف جاء المرض الى عتبة دارهم بالرغم من أن طفلهم لم يختلط بحالات شبيهة ؟ وهنا تبرز أهمية الدور الذى يلعبه الذباب وحامل الجرثومة ، فالذباب مثلا يحط على البراز المثقل بالجراثيم ثم ينقله الى طعامك وانت غافل ٠ أما حامل الجرثومة فهو فى الغالب ناقه من المرض ينقل الجرثومة فى برازه أو افرازات أنفه وفمه كما يحدث فى الانفلونزا مثلا ٠ والغريب أن هناك حالات شلل أطفال تتخذ شكل انفلونزا دون أن تتطور الى دور الشلل فيصحو الطفل منها بعد يومين أو ثلاثة سليما معافى رغم كونه يحمل الجرثومة فى برازه ولعابه وافرازات أنفه ، وبذلك ينشر المرض بين من يخالطونه ٠ وهذه الحالات الخفيفة هى العامل المهم فى انتشار المرض ٠

وتبدأ أعراض المرض فجأة ٠ فقد يذهب الطفل الى فراشه سليما معافى فاذا به فى الصباح قد فقد القدرة على تحريك احد أطرافه ٠ ولكن العادة ان يبدأ المرض بارتفاع الحرارة ورشح وصداع والتهاب فى اللوزتين وقىء واسهال أو امساك وعلى حين فجأة يظهر الشلل فى اليوم الثالث أو الرابع ، وتشخيص الحالة فى الدور الذى يسبق المرض يكاد يكون فى حكم المستحيل ، وغالبا ما يشخص على انه انفلونزا عارضة



للذين لا يعرفون السباحة

لكى تتعلمى السباحة كما يجب لابد لك من معلم فانه الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يعطيك قواعد حركات السباحة ونظام التنفس وهى أشياء لابد منها ان كنت راغبة فى تلقن دروس السباحة • وبذا تتمكنين من تفادى الاسلوب العقيم الذى قد تتعودينه ان حاولت تعلم السباحة بمفردك واعلمى أن هذه الحركات العشوائية ليس من السهل التخلص منها ان أردت بعد ذلك تعلم السباحة على أصولها • •

وان لم يوجد معلم السباحة فى الجهة التى تصطافين فيها فاعلمى ان لا فائدة اطلاقا من الالتجاء الى نصائح من حولك • اذ أن معرفة السباحة لا تعنى معرفة تعليم السباحة • والافضل فى هذه الحالة أن تتكلى على نفسك •

لقد ولى الزمن الذى كنا نتعلم فيه السباحة وحركاتها بواسطة القرعتين اللتين تربطان حول الوسط أو بواسطة النجاة • اننا نتكل اليوم فى تعليم السباحة على عنصر الثقة فى النفس •

تعلمى أولا الا تخافى من الماء ليصبح بعد قليل صديقك الحميم •

ابدئى بالاستحمام فى مكان ضحل • تعلمى تغطيس رأسك فى الماء وفتح عينيك فيه • • هذا حسن • انك توافقيننا الآن على أن الماء لا يأكل أحدا

تدربى بعد ذلك على الطفو فوق الماء على ظهرك وذراعاك مفرودتان • أعيدى نفس التدريب ولكن فى هذه المرة أطفى على بطنك وصدرك وذراعاك ممدودتان على امتداد جسمك وليكن وجهك فى الماء • تدربى الان على حبس نفسك ثم ازفرى النفس بواسطة الفم تحت سطح الماء •

ان هذا التمرين سيتطلب منك بضعة أيام تستطيعين بعدها أن تبدئى تعلم حركات السباحة نفسها •

السباحة التى نختارها

انك بلا شك قد تعجبت وأنت على الشاطىء من اختلاف أنواع السباحة التى شاهدتها • وانك تحلمين أن تمارسى السباحة الحرة أو سباحة الصدر أو الظهر • ومن الواضح أن سباحة الصدر تمرن الجسم كله اذ تتطلب مجهودا واحدا من كل من جزئى الجسم الاعلى والاسفل • أضف الى ذلك أنها تتيح للذراعين والساقين فرصة الحركة المستمرة • وهى الى جانب ذلك لا تتطلب من الشخص مجهودا كبيرا ولا تتعب القلب •

أما السباحة الحرة فهى تتطلب مجهودا عنيفا ومن المستحسن الا يمارسها الا الاشخاص الاقوياء وصغار السن • وهى تقوى ذراعى السباح ولكنها تتعبه الى درجة كبيرة خاصة ان لم يكن قد تدرب عليها تدريبا طويلا •

والان وقد استعرضنا أنواع السباحة ننصح أن يتعلم المبتدئات أو المبتدئون سباحة الصدر فانها أنسب سباحة للصحة •

الرياضات المائية

ويوجد الى جانب السباحة البحتة ألوان أخرى من الرياضات المائية غير أنها باهظة التكاليف ويتحتم على الذى يمارسها أن يتدرب عليها وقتا طويلا • فهناك مثلا لعبة الكرة المائية التى تتطلب من الشخص الذى يرغب فى ممارستها أن يكون سباحا ماهرا قوى العضلات فتيا • ونحن لا ننصحك أن تمارسى هذه اللعبة ان كنت قد جاوزت الاربعين •

وهناك رياضات عنيفة مثل رياضة الاكوابلان وهى عبارة عن لوحة من الخشب تربط الى مركب بخارى وعليك أن تقفى عليها وأن تحافظى على توازنك أثناء سحبها بواسطة المركب • وهى كما ترين رياضة عنيفة لا تحتملها سيداتنا •

أما الالعاب المائية التى توافقك ولا تتطلب منك مجهودا كبيرا فهى السباق تحت الماء وسباق الحواجز والبحث عن أشياء تلقى فى الماء •

البدانة أو الرفع ؟

تقوى السباحة عضلات الجسم بنسبة واحدة متناسقة . وتعود بالفائدة أيضا على العمود الفقرى . أضف الى ذلك أن السباحة تعمل على اطالة الجسم الى سن الاحدى والعشرين وتمنع انحناء الظهر . وفضلا عن ذلك فان الجهاز التنفسى يقوى وخاصة قفص الصدر والرئتين .

والسباحة فوق ذلك كله فى مقدورها أن تزيد وزنك أو تخفضه حسب الطريقة التى تزاولينها بها . فان كنت غير ميالة للسمنة فعليك بالسباحة السريعة وثقى أنك فى ظرف خمسة عشر يوما ستفقدين الشحم المتراكم على جسمك . أما ان كنت رفيعة اسبحى بطيئا وفى ماء ارد وان كنت مصابة بالارق اسبحى ربع ساعة قبل الغروب .

الغوص فى الماء

الغوص فى الماء غير القفز الى الماء رياضة لها فوائدها الجمة ان مورست باحتياط وحرص . ويجب عليك أولا أن تمرنى حركة تنفسك وألا تحاولى الغوص الى أكثر من ثلاثة أمتار عمقا . وألا تمكثى تحت الماء أكثر من أربعين ثانية الى دقيقة .

أما القفز فهو رياضة عنيفة وليس معنى ذلك اننا لا ننصحك بممارستها ولكن نفضل لك ان مارستها ألا تقفزى من ارتفاع يعلو عن متر ان كنت من المبتدئات حتى لا يصفع الماء جسمك ان لم تنزلى ورأسك الى الامام كما يحدث عادة للذين لم يتعودوا هذا اللون من الرياضة . لا تقفزى مرارا . استريحى بين كل قفزتين لئلا تجهدى جسمك وحركة تنفسك فتضيع الفائدة المرجوة من هذه الرياضة .

على الطريق

أبو على ..

للاستاذ لطفى الخولى

اسمه حسن .. حسن عبده على ما أذكر .. وقد ينادونه : (ياأبو على) . لا أدرى ان كان من المهم أن أصفه لك أم لا ..

على العموم هو شاب يسرع الخطى نحو الخامسة والعشرين من عمره ، نوبى الاصل نحيف الجسم، أسمر البشرة يحمل وجها معبرا قد تركت عليه قصة كفاحه الشاق مع الحياة بعض خطوطها وراحت عيناه ترسلان نظرات عميقة فيها ثورة هادئة تكشف لك بصراحة عن حقيقة صاحبها: واحد من أولئك الذى تزدحم بهم شوارع مصر وحواريها حابته الطبيعة،فلم تثقل عنقه الا بأم عجوز وزوجة شابة وثلاثة أطفال .. فقط !

مشكلته.. لم يجد حلا لها سوى أن يعرض كل يوم جهده وعرقه وأعصابه للبيع ويشترى بثمنها بعض الحياة

بقى بعد هذا ـ لكى تكمل صورة حسن فى ذهنك ـ أن تعلم انه (فراش) اتحاد بنت النيل تلك الجماعة التى تكافح فى سبيل ربط الرجل المصرى والمرأة المصرية برباط المساواة التى تتطلبها ضرورات المجتمع الحديث حيث يجب أن تجند كل قوى الشعب لتحقيق التحرر من استعمار شرير وتقاليد عفنة وفقر وبؤس وجهل ..

والان ...

ترى ما الذى دعانى للكتابة عن حسن هذا؟!..

سؤال ولا شك تبلور فى خاطرك وأنت تقرأ هذه الكلمات وتشوقت لمعرفة الاجابة عليه ..

ولكى أجيبك أقول ان القصة التى تختفى وراءه هى وحدها التى حفزتنى الى الكتابة عنه .. وقصة انسانية تبدأ ـ كما يرويها هو ـ بأنه وجد نفسه يوما مسئولا عن أم وزوجة وثلاثة أطفال. وكان عليه أن يشقى طوال يومه فى سبيل القوت وكان يعود آخر الليل الى بيته وليس فى جيبه الا قروش هزيلة لا تسمن ولا تغنى من جوع وعرى .

وأحس حسن أنه بجهاده الفردى لن يستطيع أن يضمن الحياة لاسرته . وكثيرا ما راودت ذهنه فكرة كان يحاول أن يطردها وكان يفلح فى ذلك بعض الوقت ولكنها ما تلبث أن تعود وتطرق عقله طرقا عنيفا فلا يجد مفرا من أن يدور معها فى مناقشات ..

* * *

كانت الفكرة تقول له : ياحسن . ان ثمن الحياة اليوم لم يعد رخيصا كثمنها بالامس بل هو قد ارتفع بمقدار ماارتفعت اليه الحياة البشرية نفسها من تقدم وتطور ورقى .. هذا الثمن لم يعد فى استطاعة انسان فى مثل ظروفك أن يحصل عليه بمجهوده وحده بل يجب أن يشاركه فى ذلك مجهود آخر .

وكان حسن يهز رأسه قائلا : أنا أومن بهذا . ولكن من ذلك الذى يشاركنى الجهاد فى سبيل الحصول على ثمن الحياة ؟!

وكانت الفكرة تجيبه على ذلك بشجاعة : زوجتك ياأبا على !

وهنا كان أبو على يثور ويعنف هذا الرأى تعنيفا شديدا ويتهمه بمحاولة هدم التقاليد التى سار عليها آباؤه وأجداده من قبل ولا زال زملاؤه واخوانه يسيرون على هداها : الزوجة فى نظرهم شىء لاحياة له الا بين أربعة جدران تطهى وتغسل وتنتج الاولاد وتثرثر مع زوجات الجيران .. أما ان تخرج الى الحياة تعمل وتكافح فى سبيل القوت فهذه (مصيبة) يرزأ بها الله عباده العاصين !

وكان حسن يقول للفكرة فى صراحة : يالك من فكرة لعينة أتريدين أن ترزئيننى بهذه المصيبة وتجعلين منى (طرطورا) يستغل زوجته فى سبيل الحياة وحاولت الفكرة ان تبعد هذا الفهم الخاطىء عن ذهنه وتنفى أن فى كفاح الزوجة مع زوجها فى سبيل القوت استغلالا منه لها وانما هو مشاركة منها فى بنيان أسرة سليمة الاساس والاوضاع .. وان الفرق كبير بين الاستغلال والمشاركة .

ولكن حسن كان لا يحب أن يستمع الى هذه الافكار (السامة) التى أطلقتها الهيئات النسائية فى الحياة المصرية الحديثة والتى كان يصفها مع اخوانه بأنها (بضائع فاسدة) استوردها لنا من الغرب بعض القوم الكافرين أمثال رفاعة الطهطاوى وقاسم أمين !

ولم تر الفكرة بدا أمام سيطرة التقاليد على حسن من أن تغادر رأسه وتتركه فى صراع عنيف مع نفسه القلقة ومع الواقع المظلم الذى يعيش فيه وأخذت ذاكرته تجتر المناقشات التى دارت بينه وبين الفكرة فرأى انه يغالط نفسه كثيرا عندما يتغالى فى تسفيه الاراء التى حاولت الفكرة بذرها فى عقليته .. ولكن ما ذنبه هو اذاكانت التقاليدوالناس يسفهون هذه الاراء ويتهمون المؤمنين بها بالكفر والالحاد

ولكى يريح حسن نفسه رأى أن يقف من ذلك الصراع الى هذا الحد وفضل أن يدور مع نفسه فى حلقة مفرغة من القلق والحيرة والاضطراب

البقية ص ٤١





الى اليسار :

غادتان أنيقتان لفتتا أنظار الاجانب والفرنسيين فى حفلة افتتاح الصيد فى باريس ، وقد أثرت موضة ملابسها في رواد السباق فى الايام التالية

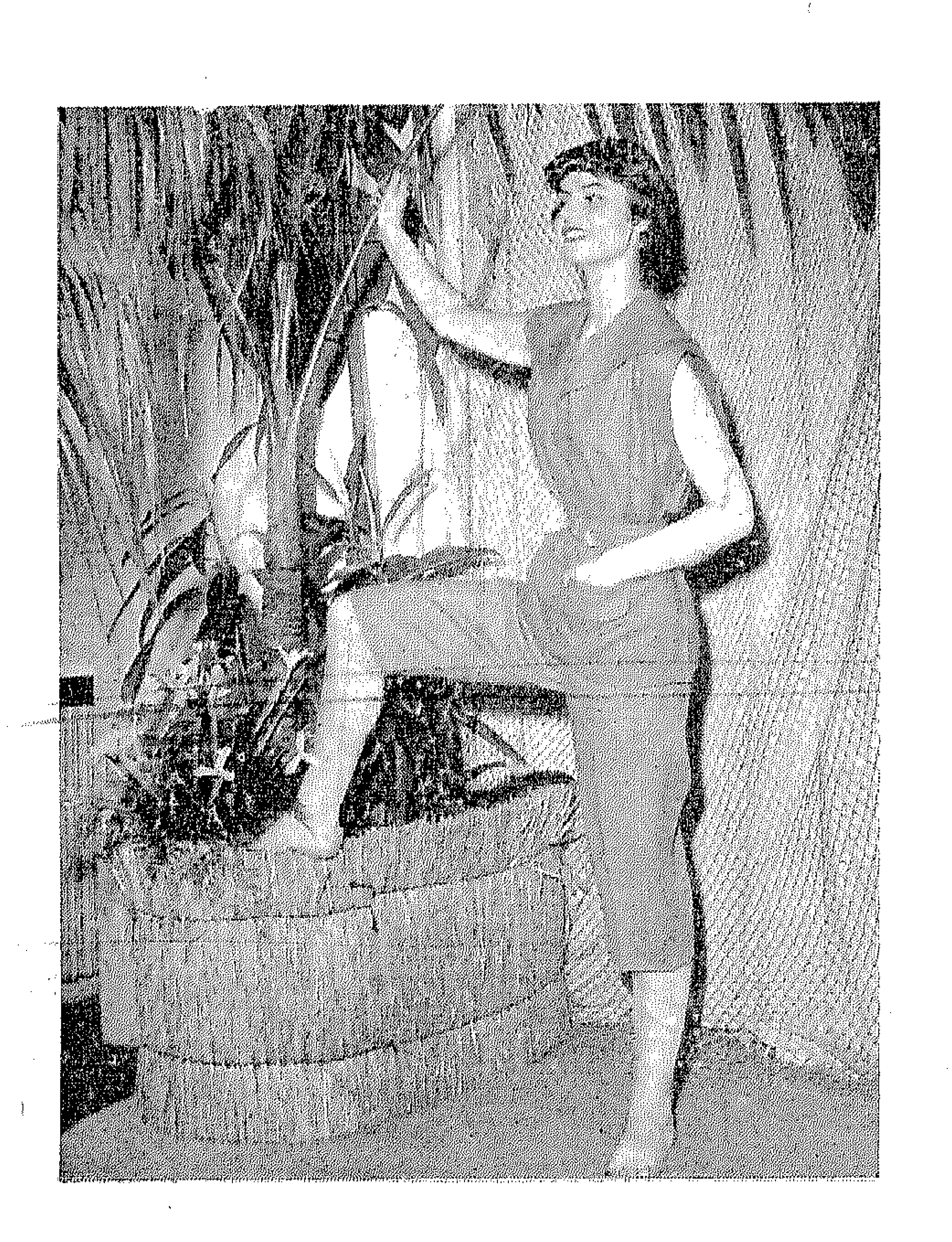
الى أسفل :

حسناء نالت الجائزة الاولى فى أناقة الملابس الخاصة بالسيارات ، على أنها أناقة خاصة بفصل الصيف فقط ، أما فى فصل الشتاء فله أناقته المتجددة فى كل عام

أسفل الى اليسار :

رداء للبلاج برتقالى اللون وأخضره يشبه ملابس القرصان فى العصور القديمة ، ونظن أنه محتشم ويرضى طريقة الاستاذ الجليل الشيخ أبو العيون





كيف ينبغي أن نحيا ..

ليست النفس شيئا يوهب للانسان ساعة مولده وانما هى شىء يتكون وينمو مع حياته اليومية .. والنفس الكاملة هى التى عرفت كيف ينبغي أن نحيا .. ولكن الحياة بأعبائها ومشكلاتها كثيرا ما تحول دون تحقيق السعادة الانسانية باعتبار أن هذه السعادة صفة للحياة الطيبة وأهم مزاياها .. والنفس اذا جمدت أصابتها شيخوخة لا نفع لها .. والنفس المتجددة لا تهرم مع الزمن فتكسب صاحبها احساسا راسخا بأن الحياة ليست مفرغة فى قالب ثابت لا يعتريه تغير ..

فعلينا ان أردنا سعادة المجتمع الذى نعيش فيه ألا ننشد السعادة المرجوة فى أكياس من الذهب بل نلتمسها دائما خارج أنفسنا لاننا اذا عشنا لانفسنا وحدها نصبح فى خطر يورثنا اياه حرصنا على مطالبنا الخاصة وتكرار مصالحنا .

وفى كل انسان مقدار معين من النشاط الانشائى لا يستنفده العمل اليومى وهذا هو الخير الدفين فى الانسان وما من أحد تعلم معنى الحياة أو أمكنه أن يسعد حقا الا بعد أن وجد متسربا لهذا النشاط وبعد أن جعل ذاته فى خدمة الناس سواء وكان حسبه أن اختار مسعى رأى فيه اتجاها واضحا الى زيادة السعادة الانسانية ومضى فيه .

ومصر بلدنا المضيافة أكرمت وفادة جميع اللاجئين اليها شرقيين كانوا أو غربيين ووفرت لهم عيشا رغدا وحياة صافية وبذلت جهودا كبيرة لارضائهم ونسيت أو تناست اللاجئين المصريين ، أبناءها لحما ودما ، هؤلاء المواطنين الذين يكافحون بالعرق والدموع فى سبيل لقمة العيش .. يكدون فى سكون وصبر وقد تمزقت نفوسهم وانحرفت شخصيتهم .. وتفككت عقولهم .. واختلت موازينهم وأصبحت مقومات الحياة فى قانونهم الكذب والخداع والنفاق والرياء .. أعتقد انه ليس يكفى المرء أن يحيا بل انه يحتاج الى تذوق لذة الحياة فهل كفلنا لاولئك نظاما جديدا لحياتهم .. ولا أعنى ضربا جديدا من الحياة لم يسبق أن نعم به أحد وانما أقصد أن تنبعث وتنمو فى نفوسهم صفات الحياة التى يجب أن ينعم بها الفرد والجماعة على وجه طبيعى ..

ولسيداتنا الفضليات الدور الاول فى هذا المضمار فان حنانهن على الجاهل والعليل وتدبيرهن لهم صنيع كبير يشيع البهجة فى نفوسهم وينزل السكينة فى قلوبهم ولقد أشرقت شمسهن على كثير من الاسر المضناة فأعادت خلقها من جديد .. ولكن كلما كان العلاج كليا كان الشفاء أسرع وسيداتنا وحدهن لا يمكنهن استئصال الداء استئصالا تاما بل لا بد من معاونة الحكومة والشعب معا ..

ونحن اذا رغبنا فى تنمية تلك الحاسة الكريمة التى تنبع منها الرحمة والعطف الانسانى فيجب علينا أن نضع أنفسنا موضع غيرنا وأن نفكر تفكيره وأن نجرب أن نعطى من ذات أنفسنا وأن نصنع ما يدخل فى وسعنا لجعل الحياة أمتع وأقوى تحريكا لنفوس الغير .. ان كثيرين منا يجهدهم سير الحياة الحديثة فتتعلق نفوسهم بحياة أطيب وهناك من اهتدوا الى هذه الحياة ومضوا فى طريقها ليس بالاحلام أو التكاسل وانما بأن حملوا نصيبهم الكامل من العبء المشترك غير مسرفين فى حبهم لانفسهم وانما كانت غايتهم انكار الذات فى خدمة الغير .

ولعل الانسان يكشف عن أبدع مظاهره واخلاها من الاثرة حين يشيح عن فكرة الخلود الفردى ويستمد الالهام من خلود الجنس البشرى .. فكلما حصر كل منا تفكيره فى خلود الانسانية صارت حياتنا الفردية أغنى .. وما أفقر الانسان الذى لا يعيش الا فى زمانه وما أغنى الذى يأخذ بنصيب من كنوز الماضى وآمال المستقبل .

والصعوبة الكبرى فى الحياة ليست فى الاختيار بين الخير والشر بل فى الاختيار بين الخير والخير، والاعطاء الناجح كالاخذ الناجح يتطلب رياضة ودربة ولكن اذا تسلحنا بهذه المعرفة وأوتينا الشجاعة والعزم لان نعمل بها فان فى وسعنا أن نحيا لا فارغين ولا منقبضين أو منطوين على نفوسنا بل خداما عاملين لحياة أعظم ..

ولننظر بعد ذلك فى أمرنا لذى الطبيعة الناعمة تنظر الينا خلال أغصانها تبارك برحمتها متاعبنا وتمسح بيدها كل ما فى نفوسنا من هموم وآلام وسوف يستطيع وقتئذ أن يحيا كل مصرى حياة مشرقة تستأهل الجهد والعناء لا يقاسى فيها ضيقا ولا يشكو ألما .

محمد مختار موسى



الزوجة الاجنبية

كنت قد اطمأننت الى أن عهدالزوجة الاجنبية قد مضى وتلاشى تقريبا من أذهان رجالنا الممتازين حينما يرغبون فىالزواج لان الزوجة المصرية أصبحت لا تقل عن الاجنبية ثقافة ودراية بادارة المنزل وتنظيمه وفهما للحياة الاجتماعية وقواعد الاتيكيت التى كان يشكو منها (السادة المودرن) وهى أولا وقبل كل شىء مماثلة له قومية ودينا وتقديسا للوطن ولا تنس ما لهذا من توحيد اتجاهات الابناء وأهدافهم وتوثيق الصلات بينهم

وهى فوق كل هذا تمتاز بخفة روح يعترف بها الجميع وحيوية تكسب بها الجو سحرا أخاذا وحنانا تعطر به الجو الذى تعيش فيه ٠

ولكننى ما زلت أرى فى الجو سربا من الرجال يمدون أيديهم مرحبين بالزوجة الاجنبية ، وانى وان كنت أعذر بعض هؤلاء الذين يتزوجون من أجنبية لظروف خاصة يستجيبون لها مرغمين ولكننى لا أعذر هؤلاء الذين لا ينظرون الى الزواج من الاجنبية الا تظاهرا ومباهاة ٠

وهل أقفرت بلادنا من الزوجات الممتازات فمن يريد الجمال فمصر بحمد الله غنية بجميلاتها الساحرات وان نشد أصلا فهنا الاسر الكريمة تقدم أكمل عناصرها وان رغب فى الجاه والثروة فمن السهل العثور عليهما وان تعلل بالجهل فلقد أصبحت المصرية بفضل الجامعات والمعاهد العالية تقدم نخبة ممتازة تشرف الازواج وتعاونهم على الحياة العقلية والمعنوية وتقدم للوطن جيلا قويا عزيزا أبيا، فما عذره اذن ؟ ولمن تذهب هؤلاء الفتيات اللاتى نعتز بهن ونضن عليهن الا بالزواج من مصرى وبأى حق ينادى الرجال بالخلق والدين والقومية وهم يتركون هؤلاء الى غيرهن من الاجنبيات ، ومن هذه الاجنبية التى يفخر بها ويعتز ، انها غالبا ما تكون عاملة فى محل أو بائعة أو راقصة فى كاباريه تتقن كيف تصطاد الرجال أو ابنة رجل تافه حقير قد آن الاوان لها أن تعيش عيشة كريمة مع رجل من غير دينها ووطنها ٠ كل ميزتها لديه انها أجنبية فحسب ولكنه يغدق عليها من النعم ما تتمنى أعظم مصرية أن تتمتع بنصيب منه ومع ذلك تحرم منه وتتمتع به دخيلة أجنبية واذا هيأنا للازواج فتاة مثقفة تعوضه ما ينشده فى الاجنبية تراجع معظمهم وانكمش لان المتعلمة امرأة تقدس الكرامة وتعتز بشخصيتها تأبى الظلم وتمقت العبودية وتسير على هدى المنطق وهو ما زال طفلا مدللا ٠

كما انه ما زال تافها لم يقدر جواهر الاشياء ويستهويه التافه من الامور ساذج فلا المعانى يقدرها ولا الثقافة يمجدها فهو يريد انثى فحسب ٠ قد يخشى المتعلمة لضعف فى شخصيته وان كنت أومن كل الايمان ان لدينا رجالا ذوى شخصية ممتازة تؤثر فيهم نواحى القوة المعنوية فى المرأة ولكنهم للاسف قليلون ٠٠ فالرجل قوى الشخصية تتضاءل أمامه أية امرأة مهما حازت أرقى الشهادات وترضخ له سعيدة لانه يحاول تمجيدها ويسعده تقديرها ، لا اذلالها (لعقدة نفسية تبغضه فى المتعلمات) هذه هى العناصر الموجودة من نسائنا وفينا من تحوز لاكثر من ميزتين وان الكمال لله وحده ٠٠

فاتقوا الله فى بنات الوطن ولا تركنوا لمن لا تفهم ميولكم وأهواءكم ولا تحافظ على قوميتكم واتقوا الله فى هؤلاء الاطفال الذين نريدهم للوطن مخلصين عاملين قد امتزجت دماؤهم بحب الوطن واعلاء كلمة البلاد

روحية القلينى

كلمة الشرف

علمى صغيرك يا سيدتى ما هى (كلمة الشرف) فينشأ ويشب على احترام الوعود حتى اذا ما وعد نفذ ما وعد واذا أعطى كلمة شرف أصبح أمام أمر لا مناص من الوفاء به مهما ضحى فى سبيله ٠

لذا يجب أن تكونى ياسيدتى قدوة لابنائك فتفى بوعودك لهم فالوفاء زهرة تنبت فى بستان الفضائل وتنمو كلما عنى بأمرها

فنحن نفتقر حقا لدراسة كل المعانى التى تنطوى عليها كلمة الشرف ٠٠ فهى أشبه بوعد أو بعهد يشمل كل كياننا وشخصيتنا

فاذا قال قائل خذوا منى كلمة شرف فكأنه يقول خذوا منى صكا على انسانيتى ٠٠ لتحكموا لها أو عليها ـ فاذا مانكث بوعده انزلوه من أعينهم واحتقروا انسانيته ـ ولعمرى ان هذا الحكم المعنوى لهو أشد وأقسى عقوبة من أى حكم آخر لكل من يعتز بنفسه وبكرامته

ويحكى أنه قد أفرج عن سجين قضى فى السجن سنين طويلة ـ فطلب منه زميل له أن يذهب لرؤية والدته التى لا تعرف عن مصيره شيئا ٠٠ فوعده بذلك ٠

فما ان أطلق سراحه حتى أخذ القطار الذى يقله الى مقر أهله وذويه

فبالرغم من نشوة الفرح التى كانت تتملكه فكر ان يفى بوعده أولا ٠٠ فهذا المجرم الذى قضى بين السجون ما يجعله يقسو على الانسانية ! لم يصنع ذلك عطفا على صديقه بل لعادة متأصلة فيه دأب عليها منذ نعومة أظفاره ـ ألا وهى التمسك (بكلمة الشرف)

فما دام الوعد دينا علينا فيجب أن نفى به ٠٠ يجب علينا أن نفكر تفكيرا سليما قبل أن نقطع على أنفسنا العهود وأن نتساءل هل فى امكاننا حقا الوفاء بما وعدنا به حتى لا نعرض أنفسنا لحكم معنوى قاس ونتفادى مشاكل لا عداد لها ؟

فلنكن أمناء لتفكيرنا صادقين فى أقوالنا حتى نثق بأنفسنا وبغيرنا وما الايمان التى نسمعها فى كل مكان وزمان الا وسيلة نلجأ اليها لنثبت اننا على حق واننا نعنى ما نقول

وهذا ما لا يرضاه لنا الله عز وجل ٠

بنت سينا



قبيحة

للدكتور علي ابراهيم حسن

من نساء العصر العباسى الثانى ، ممن كانت لهن السطوة على أولادهن من الخلفاء ، حتى كن يشرفن على شئون الدولة ، ويشتركن فى تدبير أمور الحكم ، وكان لهن أكبر الاثر فى سير الحوادث فى بغداد .

كان الخليفة العباسى المتوكل مدمنا لشرب الخمر ، وكان مشغوفا بقبيحة (أم ولده المعتز ، وقد سميت بذلك لحسنها وجمالها ، كما كان يسمى الاسود كافورا . فانه لما تولى المعتز الخلافة أهداه ابن طاهر هدية فيها مائتا وصيفة ووصيف ، وفى الهدية جارية يقال لها محبوبة ، كانت لرجل من أهل الطائف ، وقد أدبها وثقفها وعلمها مختلف صنوف العلم حتى وصلت من قلب المتوكل فى أسمى مكان ولم يكن أحد يعدلها عنده ، وحتى فضل ابنها المعتز على سائر أولاده فى وراثة عرش الخلافة ، رغم أحقيتهم عنه فى شغله .

ذلك أنه فى سنة ٢٣٥ هـ ولى المتوكل العهد أولاده : محمدا وسماه المنتصر ، وأبا عبد الله ابن قبيحة ولقبه المعتز ، وابراهيم وسماه المؤيد . على أن المتوكل قد رأى أن يقدم ابنه المعتز على أخويه المؤيد والمنتصر لمحبته لقبيحة أم المعتز ، ولكن المنتصر غضب لذلك ، ودبر مع الاتراك مؤامرة اغتيل فيها المتوكل . وخلفه المنتصر وعلى الرغم من أنه كان يعطف على الاتراك قبل قتل أبيه ، الا أنه لم يلبث أن غضب عليهم وصار يسبهم ويقول هؤلاء قتلة الخلفاء . ففكروا بدورهم فى قتله وأغروا طبيبه ابن طيفور وأعطوه ثلاثين ألف دينار فمات مسموما وهو فى السادسة والعشرين من عمره فى ٥ ربيع الآخر سنة ٢٤٨ هـ . ويموت المنتصر، بويع المستعين بالله لان العباسيين لم يأمنوا جانب الاتراك فعملوا على تولية الخلافة من يطمئنون اليه من أمراء البيت العباسى فلم يولوا أحدا من أولاد المتوكل .

وظهرت قبيحة مرة ثانية على مسرح السياسة فى بغداد ، فانه لما رأى الاتراك تنكر المستعين لهم خلعوه واعتلى عرش الخلافه ابن عمه المعتز بن المتوكل ولد قبيحه وله من العمر تسع عشرة سنة ، وأخرج الخليفة المعزول الى بلدة واسط واختار الاتراك أحمد ابن طولون ليصحبه فأحسن اليه وأطلق له الحرية فى التنقل والصيد . وعلى الرغم من ذلك الفوز الذى أحرزه الاتراك بخلع المستعين ونفيه فانهم أوجسوا شرا من بقائه حيا ، وأوعزوا الى المعتز ان خلافته لن تثبت الا اذا قتل المستعين ووافقتهم على ذلك قبيحة أم المعتز التى خافت على حياة ولدها ان تمتد اليها يد الاعداء فكتبوا الى ابن طولون يطلبون اليه قتل المستعين ويمنونه بولاية واسط . فلم يرض أن يقتل خليفة له فى رقبته بيعة . فأرسلوا سعيدا الخادم أحد حجاب القصر فى شرذمة من الجيش الى بلدة واسط ، فتولى قتل المستعين بنفسه .

وما لبث الاتراك ان قبضوا على المعتز وقتلوه ، ويصف ابن الاثير قتل المعتز فى هذه العبارة :

(فدخل اليه جماعة منهم فجروه برجله الى باب الحجرة، وضربوه بالدبابيس وخرقوا قميصه وأقاموه فى الشمس فى الدار ، فكان يرفع رجلا ويضع أخرى لشدة الحر ، وكان بعضهم يلطمه وهو يتقى بيده وأدخلوه حجرة ، وأحضروا ابن أبى الشوارب وجماعة أشهدوهم على خلعه ، وشهد على صالح بن وصيف أن للمعتز وأمه وولده وأخته الامان . وكانت أمه قبيحة قد اتخذت فى دارها سردابا فخرجت منه هى وأخت المعتز وكانوا قد أخذوا عليها الطريق ومنعوا أحدا أن يدخل اليها . وسلموا المعتز الى من يعذبه ، فمنعه الطعام والشراب ثلاثة أيام فطلب حسوة من ماء البئر فمنعوه ثم أدخلوه سردابا وحصحصوا عليه فمات ..

استخفت قبيحة بعد موت ابنها المعتز خوفا على حياتها من شر صالح بن وصيف وأخفت ما عندها من المال وقدره ١٫٨٠٠٫٠٠٠ ، عدا كثير من الجواهر والحلى والزمرد واللؤلؤ والياقوت الذى لا تعرف له قيمة . ومن الغريب أنها عرضت ابنها للقتل ورفضت أن تدفع للثائرين من الاتراك الذين تأخرت رواتبهم خمسين ألف دينار

وقد رثى الشعراء المعتز بقصائد ، تبين مدى تغلغل نفوذ الاتراك فى الدولة العباسية وانتهاكهم حرمة الخلافة ، ومن ذلك :

قتلوه ظلما وجورا فألفوه

كريم الاخلاق غير جزوع

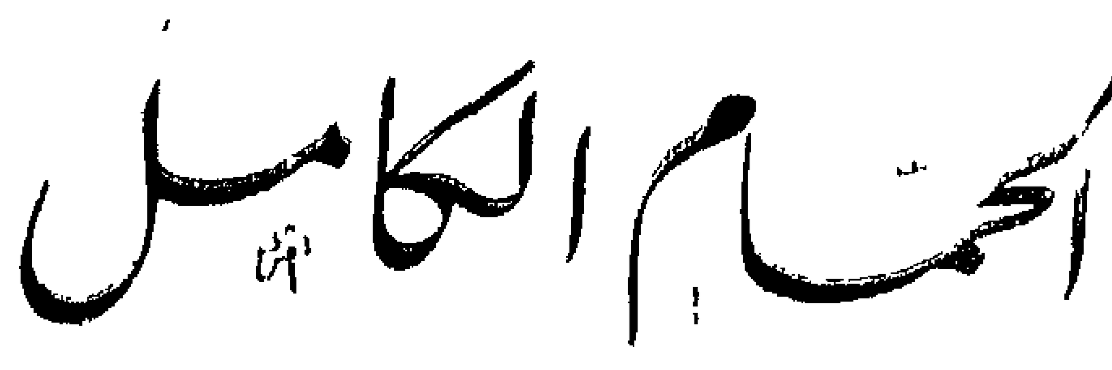
لم يهابوا جيشا ولا رهبوا

السيوف على القتيل الخليع

أصبح الترك مالكى الامر

والعالم ما بين سامع ومطيع

وفى عهد الخليفة المهدى، ظهرت قبيحة أم المعتز بعد أن استخفت مدة .



الحمام الكامل

ان الجمال ليس بالشيء الذى يأتى عفوا بل انه من الامور التى يتحتم علينا أن نستعد لها أياما بل شهورا . وفى هذه العجالة سنشرح لك كيف تأخذين حمامك وكيف تحصلين على بشرة بضة وكيف تنشطين الدورة الدموية وكيف تحصلين على أيد وأقدام جميلة ؟ وكيف تصبحين ساحرة حتى ولو لم تكونى جميلة ؟ :

١ ـ لتنعيم البشرة وتقويتها ضعى حفنة من مسحوق الحمام فى ماء البانيو وهو يباع فى محلات أدوات الزينة .

٢ ـ ان على ردفيك وفخذيك يبدأ ظهور البقع الحمراء والبنفسجية . قاوميها بدعكها بالفرشاة أثناء الحمام .

٣ ـ بعد الحمام قوى صدرك بتدليكه تدليكا دائريا بفوطة مغموسة بماء بارد .

٤ ـ اغمسى أسفنجة بماء بارد واعصريها على وجهك بعد أن تكونى قد غسلته بالماء والصابون وهى طريقة أمريكية لعلاج اضطرابات البشرة .

٥ ـ يجب أن يكون ظهرك ناعم الملمس . فرشيه بفرشاة ذات يد طويلة بالماء والصابون . انك ستشعرين بعد خروجك من الحمام بحيوية ونشاط كبيرين .

٦ ـ ليظل كوعك ناعما خذى حجر الحمام واغمسيه ببودرة تالك ثم ادعكى به كوعك دعكا دائريا .

٧ ـ استعملى الطريقة نفسها فيما يختص بقدميك ادعكيهما بحجر الحمام وخاصة الكعبين .

٨ ـ أعلى ذراعك فى حاجة أيضا الى عناية تامة خاصة ونحن الان فى فصل الصيف . ادعكيه كل صباح بالقفاز المصنوع من الشعر والذى يباع فى مخازن الادوية أو فى محال أدوات التجميل .

٩ ـ ركبتاك هما أيضا يطلبان عنايتك .. اقرصى الجلد الذى يكسوهما قرصا خفيفا من أسفل الى أعلى .

١٠ ـ قفى الان أمام المرآة وخذى الملقط ونظفى حاجبيك من الوبر أو الشعر الذى نبت حولهما . ان هذه العملية لا تحتاج منك أكثر من ثلاث دقائق يوميا .

★ ★ ★

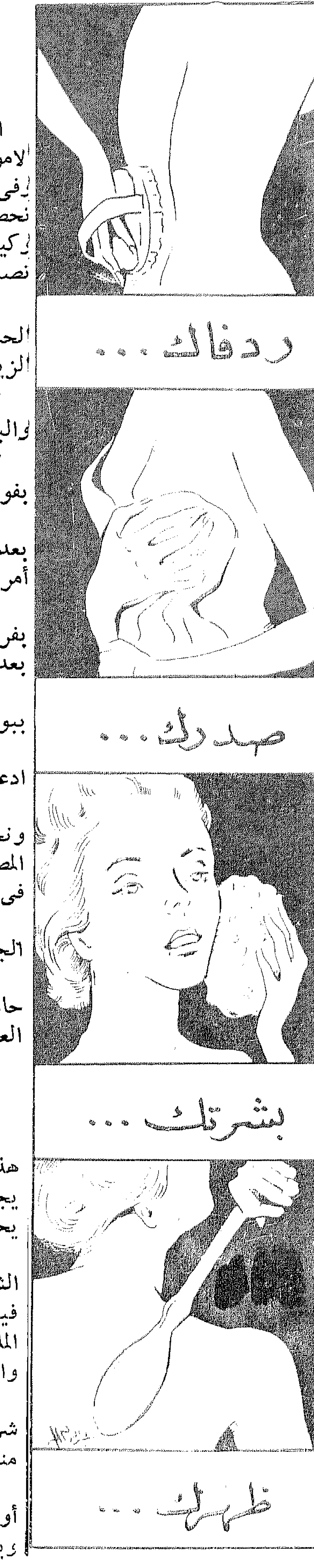
وبعد فأن هذا الموضوع المصور الذى نقدمه لك على هذه الصفحة يقتضى من ذمتنا أن نشير عليك بعدة أشياء يجب مراقبتها وملاحظتها أثناء الحمام ، فالحمام الكامل يحتاج الى ملاحظات كاملة

١ ـ فأنت مثلا قد تجدين البانيو بمائه الساخن أثناء الشتاء فرصة لا تعوض لراحة أعصابك فتطيلين الجلوس فيه قبل أو بعد التعليمات التى ذكرناها ، فاحذرى أولا الماء الساخن وخاصة اذا كنت تشكين من المصران الاعور واحذرى الاطالة فى المكث بالبانيو فقد تصابين بدوخة .

٢ ـ احذرى أن تقفى أثناء تنفيذ التعليمات التى شرحناها بأعلى أمام حرف النافذة أو الباب فقد يدخل منهما بعض الهواء الذى يضرك

٣ ـ لا تنفذى عملية تنظيف الحاجبين وأنت عارية أو بعد أن تلبسى ثيابك بل اجعلى ذلك فى حجرة النوم وبعد أن تشعرى بالدفء التام





هل أنت ابنة عاقلة؟

أظن اننا فى جيل يتهمه الجيل السابق بالمروق والخروج على التقاليد الموروثة من حيث رعاية مكانة الام عند بناتها وعدم التزام الادب فى معاملتها ، ونحن لا نذهب مذهب هذا الجيل المتزمت الذى يريد العبودية وينسى أن الحياة الحقة من شأنها أن تقتصر المسافات بين الامهات وبناتهن ، وقديما قالوا « ان كبر ابنك خاويه » أى اذا شب الولد أو البنت عن الطوق وجب أن نضعهما فى مكان الاخ الذى يستشار فى الكبائر والصغائر .

وقد رأت بنت النيل أن تستثنى بهذه الاسئلة قارئاتها من الامهات والبنات ، ولسنا فى هذه الاسئلة نشك فى حسن الاجابة ، ولكننا بحثنا عن كثير من الاخطاء الشائعة التى يظنها صغيراتنا شيئا لا يستحق التعليق فسجلناها فى أسئلتنا لتعرف كل فتاة الخطأ الذى ترتكبه دون وعى أو تفكير حتى تلاحظ بنفسها أخطاءها فترجع عنها من وحى نفسها .



هذه أسئلة موجهة الى كل ابنة فى كل أسرة وعليها أن تجيب عليها بصراحة تامة وبدون لف أو دوران ان أرادت أن تعرف نفسها معرفة كاملة .

١ ـ هل تعارضين قرارات أو أقوال والدتك بهذه الجملة : (أيامك غير أيامنا !)

٢ ـ هل أنت بشوشة فى المنزل كما أنت عند صديقاتك ؟

٣ ـ هل ينتابك شعور بالخوف عندما تتصورين أنك ستصبحين أما ؟

٤ ـ هل تنتظرين بفارغ صبر اليوم الذى تتحللين فيه من رقابة والديك بالزواج ؟

٥ ـ هل تنكشين فى ادراج والدتك لتستعيرى منها جواربها أو قفازاتها أو حقيبتها وتقولين فى نفسك: (انها لن تلحظ !) ؟

٦ ـ هل حدث لك أن شعرت بصداقة نحو والدة احدى صديقاتك أو صديقة من صديقات أمك ؟

٧ ـ هل تكرهين أن تقبلك والدتك أمام الناس ؟

٨ ـ قبل أن تطلبى من والدتك اذنا أتسألين نفسك لو كنت فى مكانها هل توافقين على ما تطلبين ؟

٩ ـ عندما تصحبك والدتك الى السينما هل تقولين فى نفسك : (كنت أفضل البقاء فى المنزل على الخروج مع والدتى) ؟

١٠ ـ عندما تستقبلين أصدقاء من سنك هل تشتركين فى اعداد كل شىء؟

١١ ـ هل تقولين فى نفسك (أليس الاجدر بوالدتى أن تعطينى ثمن هذا التايير الذى اشترته لاصرفه على ملابسى) ؟

١٢ ـ هل تصغين بصبر الى أحاديث والدتك عن سنى طفولتها ؟

١٣ ـ هل تصرخين اذا غضبت وتقولين (لست أنا التى طلبت أن آتى الى هذه الدنيا ! لقد جنيتم على !)

١٤ ـ هل ترين انك لو تزوجت ستظلين فى حاجة الى نصائح والدتك وتوجيهاتها ؟

١٥ ـ هل ترين أنه يجب أن تشكرك لمساعدتك اياها فى الاعمال المنزلية ؟

١٦ ـ هل تحسنين شراء الهدية المناسبة لوالدتك فى عيد ميلادها ؟

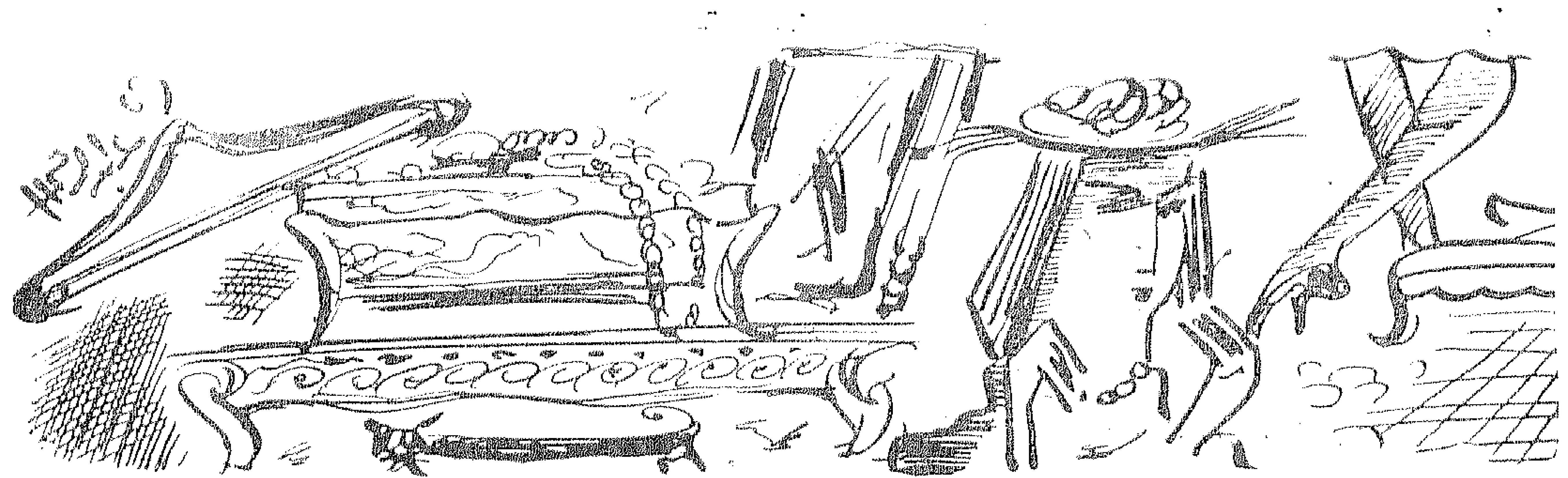
١٧ ـ هل ترين أن والدتك تعامل والدتها بلطف زائد ؟

١٨ ـ هل تضعين والدتك أمام الامر الواقع خوفا من تدخلها فى شئونك ؟

٢٠ ـ هل تفرحين عندما يرونك مع والدتك فيقولون (انهما شقيقتان ! لا أم وابنتها !) ؟

الحل :

يجب أن تكون اجاباتك بنعم على الاسئلة الزوجية وبلا على الاسئلة الفردية .



هل أنت أم كاملة؟

وظيفة الام من أهم الوظـــائف لتكوين الشخصية وتهيئة أسباب الخير للامة ، وعلى قدر ما وهب الله الام من فطنة ينشأ الابناءفي أحسن حال ، والامومة بجانب أنها شيء طبيعي فان الشعوب والدول أخـذت ترعاهافأنشأت مدارس للامومة يتلقى فيها الامهات دروسا في تربية الابنـاء وتوجيههم حتىتضمن الدولة في هؤلاء الابنـاء مواطنين صالحين لكل الظروف والمناسبات .

ولا شك أن تعليم المرأة وتثقيفها يهذب منوظيفتها كأم وخاصة في معاملة بناتهـا ، وكذلك يتشرب الاولاد كثيرا من أخلاق أمهم وطباعها ويتأثرونهـا في التصرفات والمعاملات ، لذلك كانت الام الكاملة مدرسة يحسن مراقبتها وصدق الشاعر حيث قال :

الام مدرسة اذا أعددتهـا أعددت شعبا طيب الاعراق

ونحن نلقى أسئلة نرجو أن تقرأها كل أمبعناية وتدقيق لتعرف مكانها بين الامهات

أجيبي .. أجيبي بسرعة بنعم أو بلا .. ان هذه الاسئلة ستساعدك على معرفة نفسك معرفة تامة غير منقوصة .

١ ـ هـل تعتبرين ان الابنة يجب ألا تخفي سرا على أمها ؟

٢ ـ هل عملت على ابعاد ابنتك عن كل مناقشة أو كل سوء تفاهم شجر بينك وبين زوجك ؟

٣ ـ على العشر جمـل التي توجهينها الى ابنتك هل يوجد بينها أكثر من ثلاث تحمل معنى التوصية ؟

٤ ـ هل تفضلين العطاء على الاخذ ؟

٥ ـ هل تقولين (اني عظيمة الثقة في ابنتي ؟)

٦ ـ ان رسـبت في الامتحان هل تقنعينها بأن مذاكرة الصيف ليست عقابا على رسوبهابلنتيجة محتومة لهذا الرسوب وأن الحيـاة كفاح ؟

٧ ـ هل يحدث أن تعاتبي ابنتك على عدم عطفها عليك؟

٨ ـ هل حـددت لها مصروف جيبها ؟

٩ ـ هل يحـدث أن تجيبي على أسئلة ابنتك بـ (ما زلت صـغيرة ! مستحيل أن تفهمي هـذه المسألة (الان !)

١٠ ـ هلسمحت لها قبل الاوان بأن تختار تسريحتها؟

١١ ـ الان وقد ناهزت ابنتك الثامنة عشرة هل تقولين في نفسك انك كنت تفضلين أن يكون لك ابن في هذه السن ؟

١٢ ـ لو لم يكن عندك أولاد . هـل كان في استطاعتك أن تتبني ولدا وتعطفي عليه كما لو كان فلذة كبدك ؟

١٣ ـ هل يبدأ عتابك بهذه الجملة : آه كم ضحيت وكم قاسيت من أجلك !!)

١٤ ـ هل حاولت أن تجيبي على الاسئلة التي وجهتها اليك عن أسرار الكون دون احراج ؟

١٥ ـ هل تذكرين ابنتك بين الحين والاخر بأنها لن تظل صغيرة السن وأنها فقيرة وأن الشبان الذين يريدون الزواج قلة لا يصح الاعتماد عليها ؟

١٦ ـ عندما كانت طفلة هل كنت تقبلين أن تعهدي بها الى خادمة لتنزهها أو كنت تقومين بهذه المهمة بنفسك ؟

١٧ ـ هل تجعلينها تعتقد أنك معجبة كل الاعجاب من بما وهبها الله من ملكات ؟

١٨ ـ هل تعرفين كيف تجعلينها تحترم ما اتخـذته من قرارات بشأنها ؟

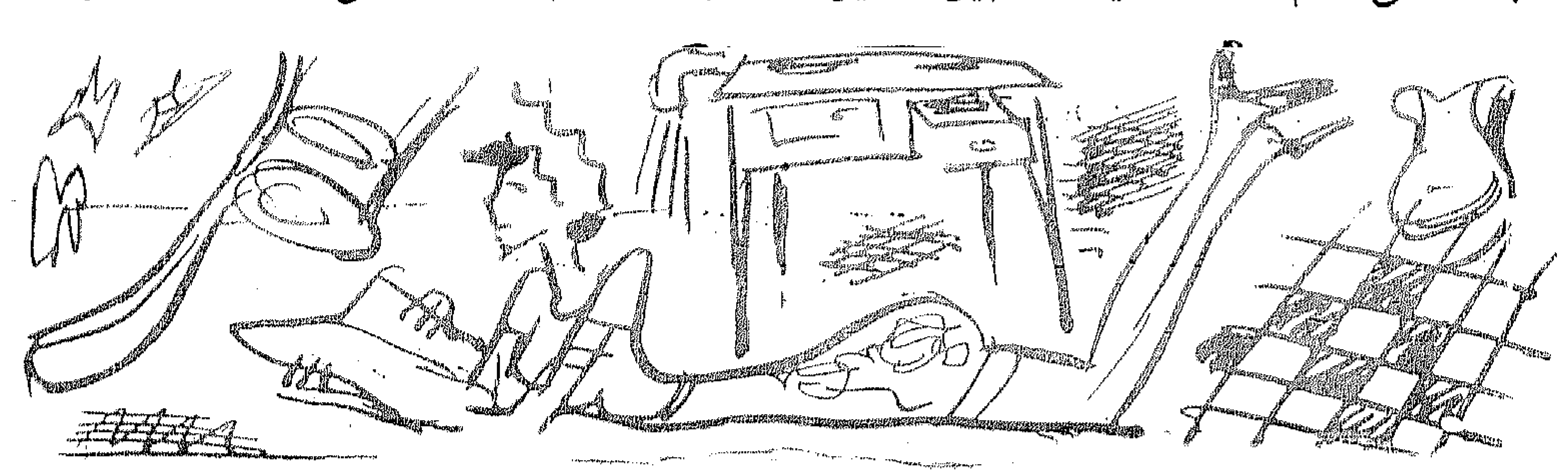
١٩ ـ هـل تراقبين حركاتها وثكناتها مراقبة صارمة ولا تدعيها تخرج الا بصحبتك ؟

٢٠ ـ عندما تجدينهـا مرحة هاشة باشة هـل تمتنعين عن أن تقـولي لها : (عندما كنت في سنك كان لي مثل هذا الخيال . وقـد صدمت !)

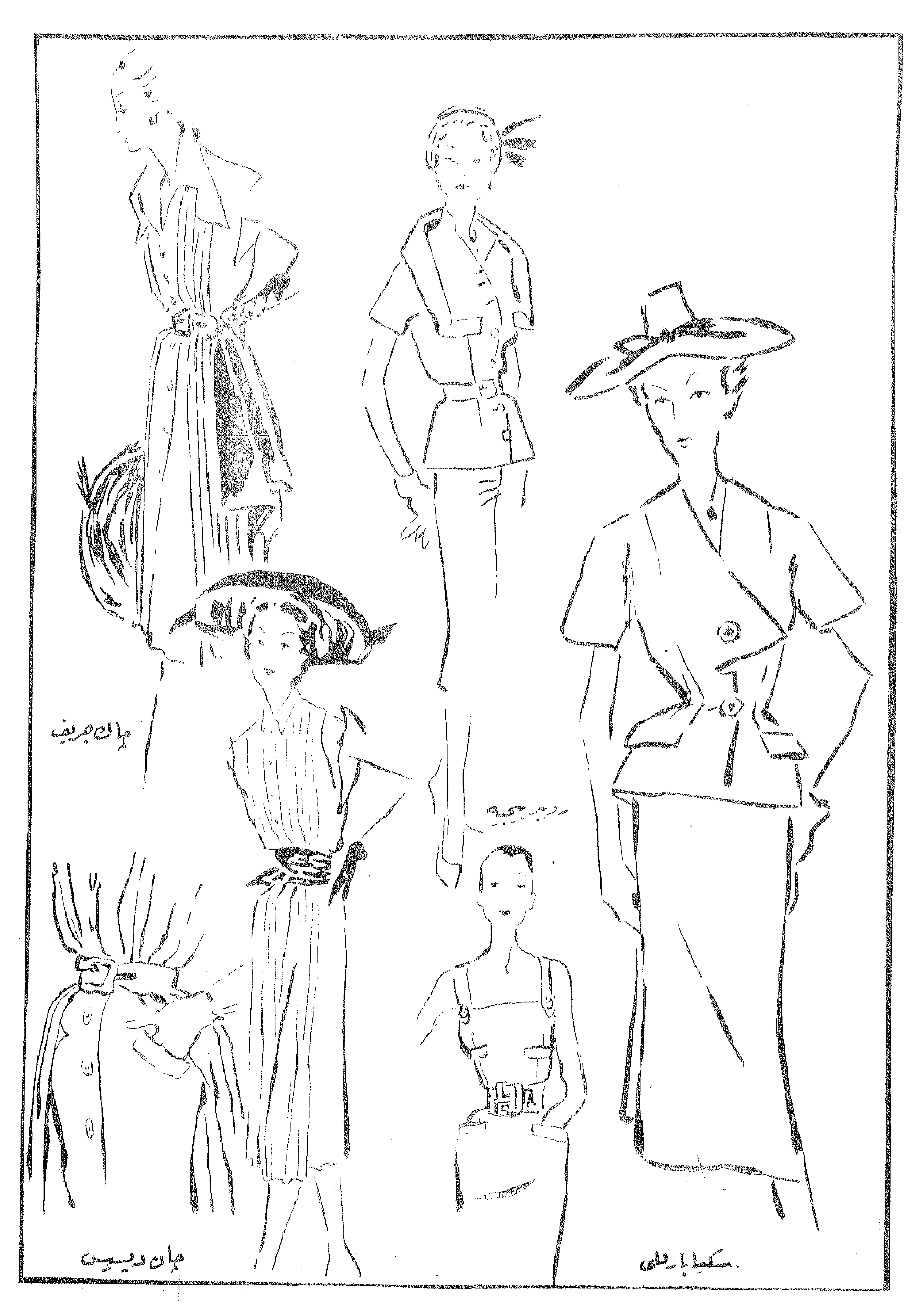
الحل :

يجب أن تكون اجاباتك بنعم على الاسئلة الزوجية وبلا على الاسئلة الفردية






فساتين الصيف ..
فساتين بلا كلام
مارسيل روشاه
جان لافوري
جان ديسيه


جاك جريف
جان ديسيس
سكيابارللي



أزياء الشاطئ

لا يزال أمامك وقت طويل للتمتع بالصيف وبمباهجه وبالبلاج وموضاته فلن نفرغ من الصيف الا بعد شهرين فاختارى من هــذه الازياء ما يناسب طولك وحجمك ، ولا تقبلى على الازياء القصيرة اذا كانت ساقاك غير كاملتى المعانى !

من باريس

برلين :
فستان تايير فيل آفيـل رمادى
محلى بأزرار من الصدف



بيير كلارانس :
فستان من التوال الرمادى بجونله
عريضة محلى بحزام من الشمواه البنى

باكان :
برنس قصير أحمـر اللون مكسى
بليف مجدول على شكل شباك الصيد

مادلين روك :
بلوزه من القطن الاخضر تلبس على بنطلون قصير
من التيـل ومن نفس اللون







لقد ابتكر كريستيان ديور صانع الازياء الباريسى الشهير ثوب السهرة هذا المصنوع من الموسلين الابيض البليسيه والتافتاه البومبادور لترتديه الممثلة الفرنسية الذائعة الصيت مادلين رينو

ثـوب جميل للسـهرة ترتديه النجمة الايطالية الحسناء فالنتينا كورتيزا فى فيلم (ملايا) الذى تخرجه شركة مترو جولدوين ماير

ابتكر هذا الزى البديع الخائط الفرنسى المعروف جاك جريف وهو من التافتاه المربعة والجونيلة بليسيه . وقد زينت الرقبة بفيونكا برتقالية مبتكرة





أما هذا الفستان فهو من ابتكار روبير بيجيه . البلوزة ذات ياقة كبيرة والجونيلة من البوبلين والجيبان على القلابات



وهذا ثوب من صنع جان لانفان . فيونكا كبيرة درابيه وحزام جلد لماع على فستان من التويل ذى نقط سوداء

لتقي رأسك حرارة شهر أغسطس وأنت على البلاج ارتدى هذه القبعة المصنوعة من الخيزران وقد نقلها صانعها جان ديسيس من لباس الرأس الشعبى فى الهند الصينية



ترتدى جوسى موران لاعبة التنس الشهيرة هذا الزى المبتكر فى المباريات التى ستجرى فى ومبلدون بانجلترا ٠ وقد صنعه خصيصا لها مبتكر الازياء الباريسى المعروف ببيير بالمان ٠ ويلاحظ ان الثوب مصنوع من الفـــوال الابيض ويسمح لصاحبته بالتحرك فى سهولة وحرية



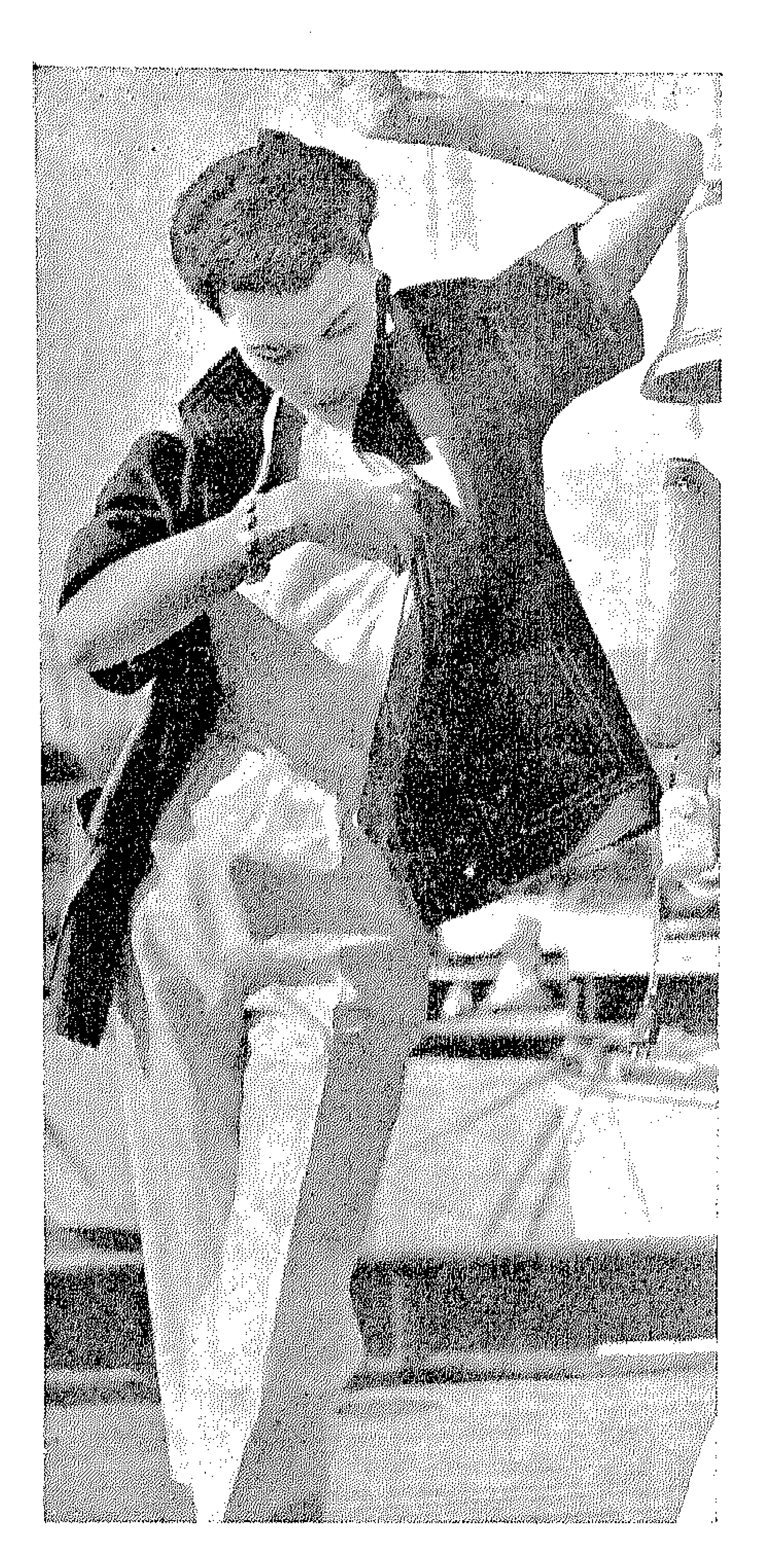
ثوب للحمام لاميه ذهبى وأصفر وحقيبة للبلاج من الخشب الرقيق على هيئة خشب النوافذ · وتحمل هذه الحقيبة معظم حسناوات باريس عند ذهابهن الى أحواض السباحة ·

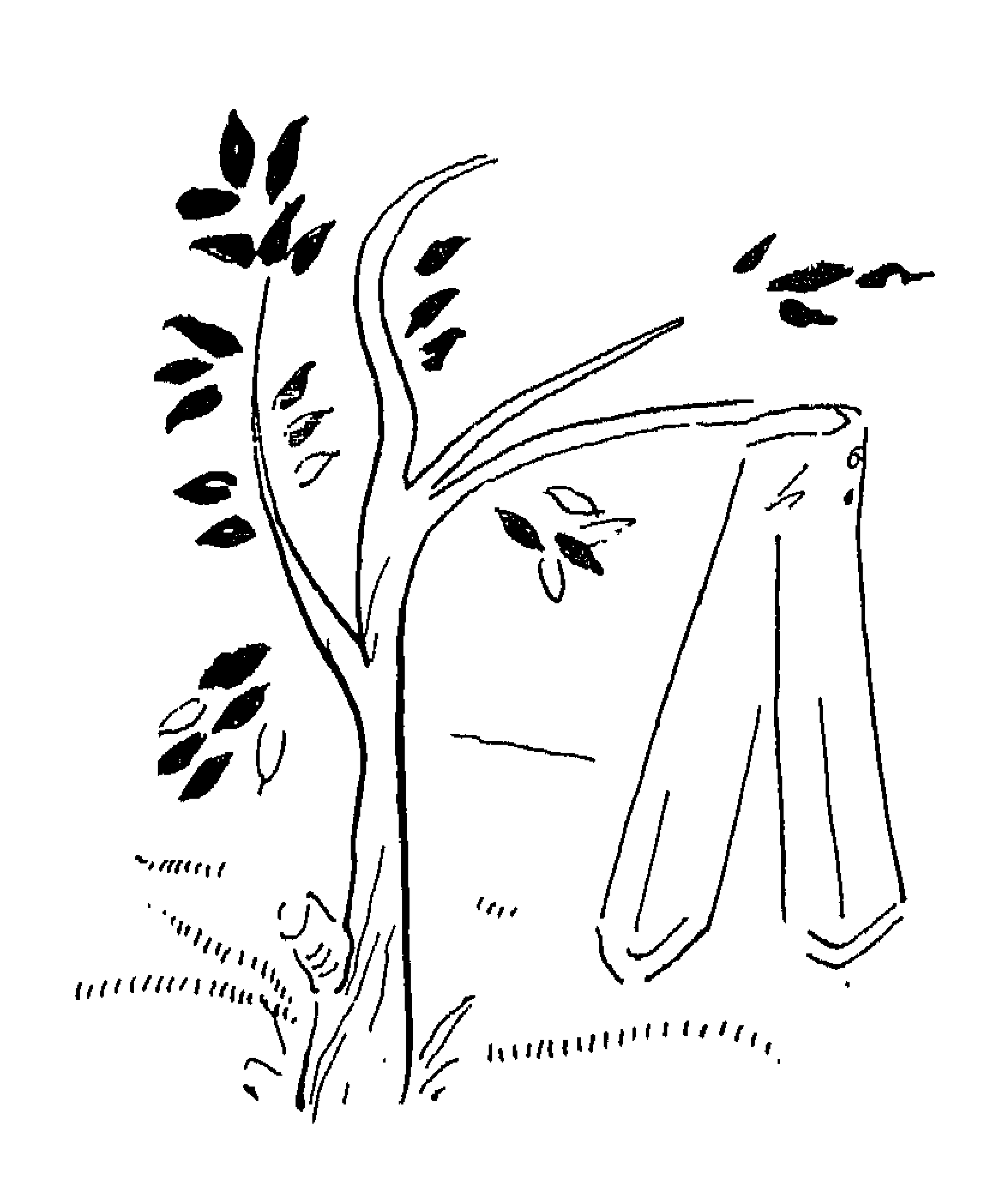


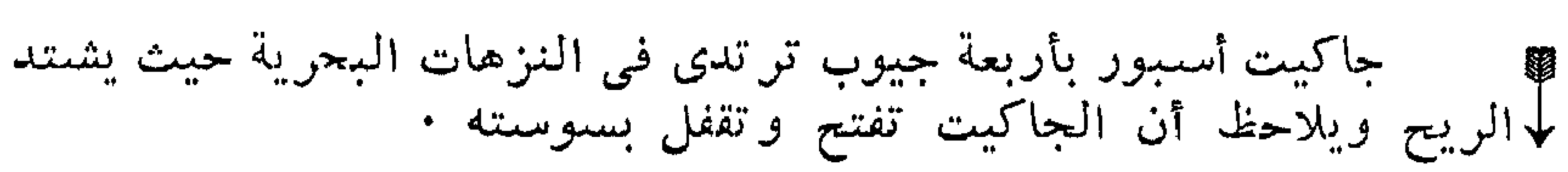


ثوبان للبحر ابتكار كريستيان ديور صاحب محال الازياء بباريس ويلاحظ انهما فى غاية من البساطة والاناقة

لقد نقل ماجى روف هذا الزى الرياضى الجميل
من البدلة التى يلبسها الميكانيكية وهو يتكون من
كونبينزون من التيل الابيض يلبس عليه جاكيت
من اللباد الاخضر الفاقع الخفيف







جاكيت أسبور بأربعة جيوب ترتدى فى النزهات البحرية حيث يشتد
الريح ويلاحظ أن الجاكيت تفتح وتقفل بسوسته ٠

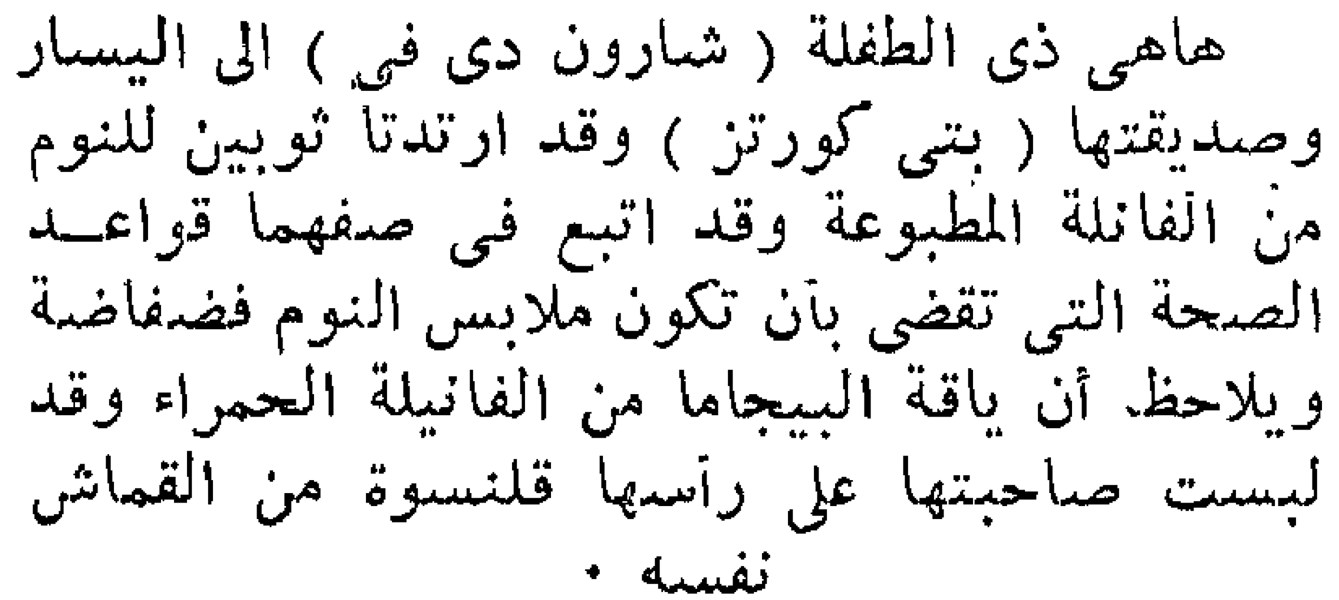
ثوب من قطعتين مصنوع من التيل المعـروف
باسم بيز · الجاكيت من الامام محلاة بشغل الاجور
القبعة ابتكار جان بارتيه ←

فستان يرتدى فى جميع المناسبات مصنوع من
قماش قطنى خفيف برتقالى اللون الياقة بقلابتين
واسعتين والكمان جابونيز · →



أقيم فى شيكاجو معرض لملابس الاطفال وقد ارتدت سوزان كوين وعمرها أربع سنوات هذا الثوب البسيط، بينما لبست زميلتها بتى كورتز وعمرها ست سنوات نفس الزى بعد أن أجرى به بعض الاصلاحات مدللة بذلك على أن نفس الفستان يمكن ارتداؤه سنتين أو ثلاث

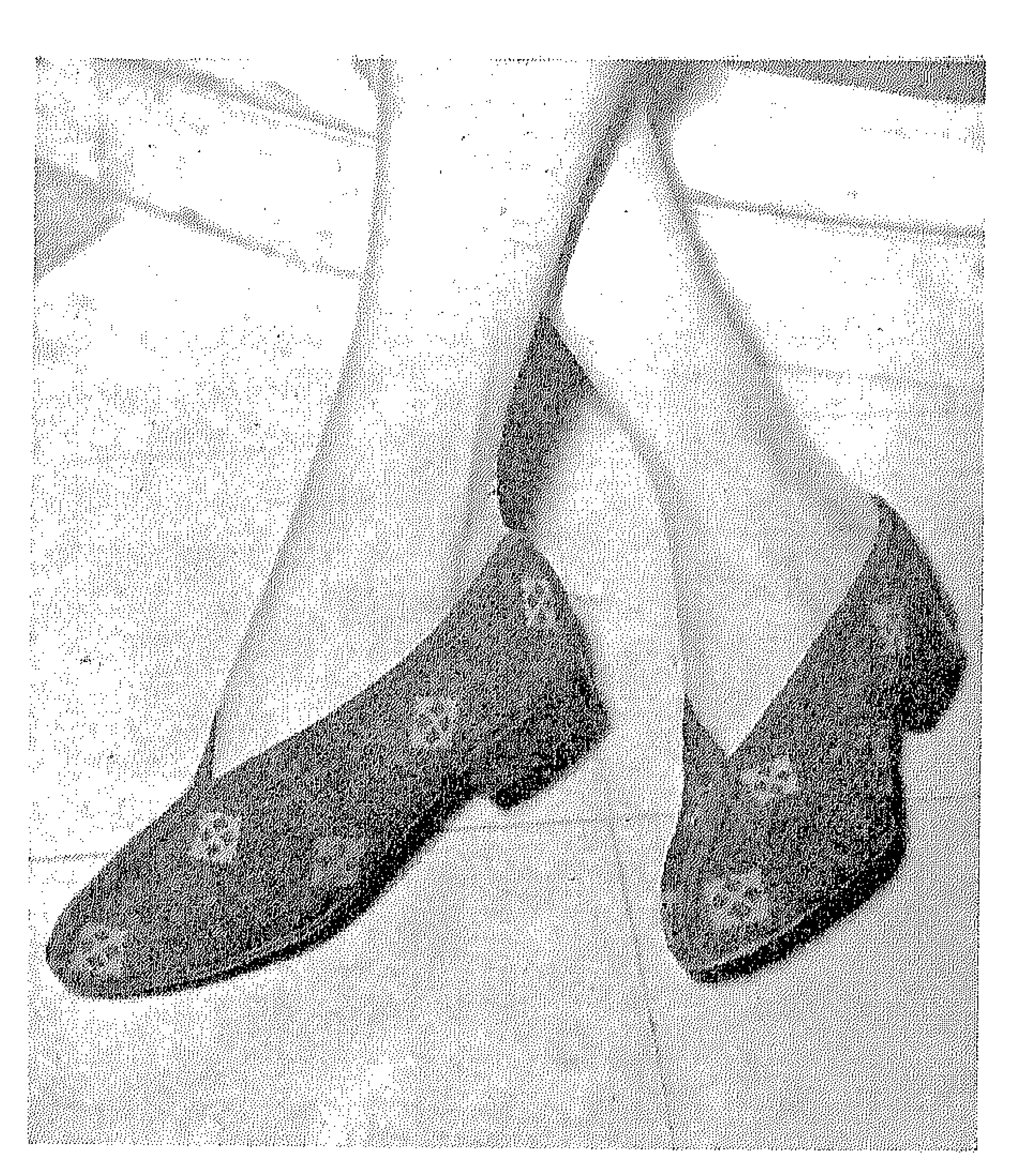




هاهى ذى الطفلة (شارون دى فى) الى اليسار وصديقتها (بتى كورتز) وقد ارتدتا ثوبين للنوم من الفانلة المطبوعة وقد اتبع فى صفهما قواعد الصحة التى تقضى بأن تكون ملابس النوم فضفاضة ويلاحظ أن ياقة البيجاما من الفانيلة الحمراء وقد لبست صاحبتها على رأسها قلنسوة من القماش نفسه ·







حذاء مشغول يلبس فى المنزل ابتـــكار جان ديسيس • الكعب منخفض لاراحة القدم أثناء الاعمال المنزلية



تقليعة أمريكية جديدة • جوارب نسائيه ذات خطوط أفقية سوداء عند الكعب والاصابع وقـد أطلق عليها الامريكان اسم حمار الوحش

حذاء تواليت مبتكر مصنوع من الجلد الشامواه مفتوح من الامام والخلف مريح جدا للقـــدم فى فصل الصيف





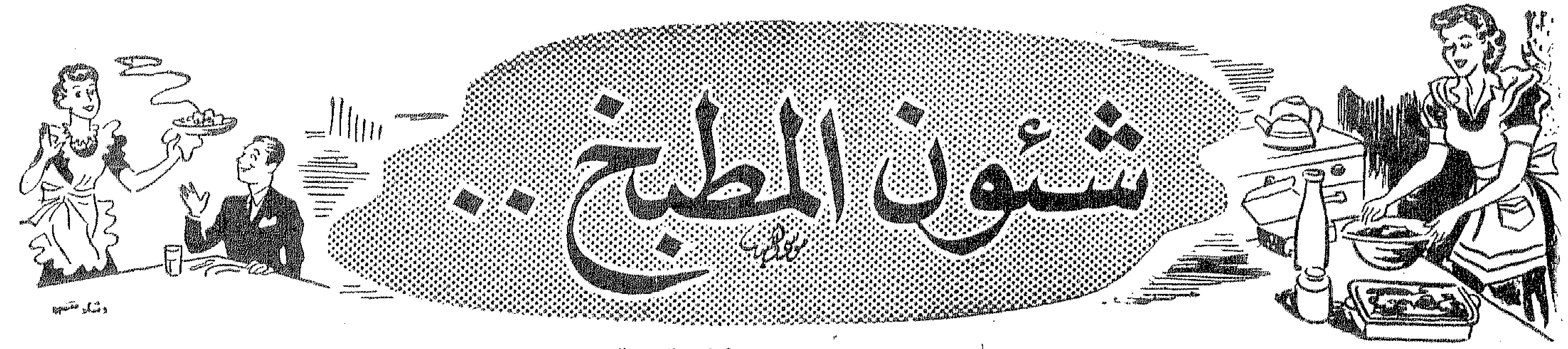
لو انك ياسيدتي دخلت احدى دور السينما فانك انما تقصدين متعة تبغينها في لحظات تستمتعين فيها بالراحة ، لحظات تهدأ فيها روحك فتكون أكثر استعدادا للتأثر بدقائق الفن . فقد تعجبك ياسيدتي ألحان عذبة تهتز نفسك طربا لها وقد تتأثرين بترديد رخيم لاغنية شجية وقد تشغلك روعة الاخراج عن متابعة هذا كله وتبدين اعجابك بالزوايا التي صور منها الفيلم ، كل هذا قد يتم وتحسين براحة نفسية كبرى لانك قد وجدت غذاء روحك من الفن ولن تستطيعي حينذاك أن تمنعي مشاعرك من الاهتزاز ازاء تلك الروائع الفنية فلا تقولين مثلا أن هذا فن أنتجه أجنبي فلا يجب أن نشجعه وليس لانفسنا أن تستمتع به أو تطرب له اذ ان الفن لا يعرف له وطنا والفنان كالطائر يغرد أينما حل ، وطنه أرض الله لا يستطيع كائن أن يمنعه عنها ولا يستطيع انسان أن يحبس أثار فنه عن الخلق ما دامت في نفوسهم رقة وفي احساسهم ذوق .

هذا هو المنطق المعقول والحقيقة الخالدة التي لا يستطيع أن ينكرها آدمي والا فما السر في أن انجلترا والعالم أجمع يحفظ لبيتهوفن أطيب الذكرى رغم أنه ألماني بل ما الحكمة في أن دار الاوبرا عندنا قد رصعت جوانبها برسوم لمشاهير الفنانين فتلك رأس شوبان وهذه صورة فرانزليست وهذا رسم حي لموتسارت الى غير هؤلاء .. فلماذا لم نقل ان هؤلاء أجانب لا يجدر أن نزين برسومهم ديارنا . بل أكثر من هذا ان سلامنا الملكي قد وضعه ايطالي بل ومن الطريف أننا نستطيع أن نقاطع (روسيا) مثلا في كل شيء ولكننا لن نستطيع أن نمنع أنفسنا عن الاستمتاع بفن تشايكوفسكي وما أقصد اليه مما سبق هو ان أرد على تلك الضجة التي أثارها بعض فنانينا حول عمل الاجانب في أفلامنا المصرية وأخذوا يمنعونهم عن العمل بهذا الضجيج فاني لا أشك في أن هذه حملة مغرضة اذ أنه رغم كثرة عدد الاجانب الذين يعملون في أفلامنا فانهم لا يقصدون بحملتهم هذه سوى واحد أو اثنين فمن الاجانب الذين يعملون في أفلامنا بورنو وسافي وفيرنوتشو وكاليلو ودالامانو وغيرهم ورغم هذا نجدهم لا يقصدون بحملتهم هذه سوى الاخير واني كنت أفهم ألا يحاولوا عرقلة أعمالهم بهذه الصورة ولكني أحبذ أن يدخلوا معهم في منافسة فنية حرة يكون الجمهور فيها هو الحكم وما أقسى حكم الجمهور .. على الفنان..!

اننا لا نستطيع أن نقول ان الفن السينمائي قد بلغ عندنا أوج مجده فلا زلنا في أولى درجات التقدم ولا زالت تنقصنا كثير من المقومات الفنية فماذا يضيرنا ان نعوض هذا النقص بما نأخذه عن هؤلاء الاجانب ونحاول أن نصل ببضاعتنا الفنية الى درجة كبيرة من الاجادة بحيث نغطي على انتاج هؤلاء الاجانب وحينئذ فقط سيضطرون هم أن يقفوا عن الانتاج وسيقاطعهم الجمهور فطالما كان عندنا نقص وخاصة في النواحي الفنية فاننا لن نستطيع أن نستغني عنهم اذ أن الامر في هذا مرجعه الى الذوق ومرده الى الاحساس .

واني أخشى بعد هذا ان ينادي هؤلاء بمنع عرض الافلام الاجنبية خوفا على صناعتهم من الكساد . وحينئذ فقط أؤكد لك ياسيدتي أن محراب الفن يتحطم وأن الفن عندنا أصبح مبتذلا وأنصحك أن تحافظي على ذوقك الفني وابتعدي به عن كل تافه سواء أكان مصنوعا في مصر أو في الخارج

فتحي محمد عبده



كستلية مشـوية بالارز

المقـادير :

رطلان كستليتة ضأن — كوب أرز
عصير بصلة — نصف كوب عصير طماطم
ملح ، فلفل ، عصير ليمون — كوب ونصف بهريز أو ماء
ملعقة شاى مقدونس مفرى — ملعقتان مبشور جبن رومى
ملعقة كبيرة سمن

الطريقـة :

١ ـ تغسل اللحم وتساوى جيدا ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل وعصير الليمون وتترك لمدة نصف ساعـة

٢ ـ يغسل الارز جيدا ويحمر فى السمن ثم يضاف اليه البهريز أو الماء وعصير الطماطم ويملح جيدا ويترك فوق نار هادئة حتى ينضج ٠

٣ ـ تدهن الكستليتة من جهتيها بالسـمن أو الزيت وتشوى فوق نار مرتفعة لمدة ٥ دقائق ثم تهدأ النار حتى تنضـج ٠

٤ ـ عند تمام نضج الارز يضاف اليه مبشور الجبـن الرومى ويقلب ثم يوضع فى طبق صينى مسطح على شكل هرمى ويوضع المقدونس المفرى فى أعلاه ٠

٥ ـ ترص الكستليتة حول الارز بعد وضع ورق التجميل على طرف كل طبق ويقدم الطبق ساخنا ٠

الفطير المحشو بالمربى

المقـادير :

٤ ملاعق كبيرة دقيق — أوقيتين مبشور جبن رومى
أوقيتين زبد — ماء بارد للعجن
ذرة ملح — مربى حسب الحاجة
سكر بودرة حسب الحاجة

الطريقـة :

١ ـ انخلى الدقيق والملح ثم قطعى الزبد الى قطع صغيرة بالسكين وأضيفيها الى الدقيق وافركيها بأطراف الاصابع حتى تختفى فى الدقيق وتصير مثل فتات الخبز ٠

٢ ـ أضيفى مبشورالجبن الى خليط الدقيـق والزبد وقلبيه جيدا حتى يمتزج تماما ٠

٣ ـ اعجنى الخليط بقليل من الماء البارد لتحصلى عـلى عجينة يابسة قابلة للفرد ٠

٤ ـ افردى العجينة بالنشابة بخفة ثم اطويها طولا لثلاثة أجزاء واتركيها لمدة ربع ساعة فى الثلاجة لتبرد ٠

٥ ـ افردى العجينة ثانيـا بخفة لسمك نصف سم ثم قطعيها الى مربعات متوسطة الحجم ٠

٦ ـ ضعى مقدار ملعقة شاى من المربى وسط كل مربع وندى جوانبه بالماء البارد ثم اطويها على شكل مثلث كما هو موضح بالرسم واضغطى الجوانب بخفة حتى تلتصـق تماما ثم زخرفيها بالشوكة ٠

٧ ـ ترص مثلثات الفطير فوق صاج مدهون بالسمن وتخبز فى فرن ساخن نوعا حتى يحمر لونها ٠

٨ ـ ترش مثلثات الفطير وهى ساخنة بالسكر البودرة

كعكات الليمون المقليـة

المقـادير :

ربع رطل دقيق منخول — ربع رطل ماء بارد (نصـف كوب)
ملعقة صغيرة مبشـور قشر ليمون أو برتقال — ربع رطل سكر بودرة
صفار بيضتين — ملعقتان كبيرتان زبد
زلال بيضة — سمن للتحمير

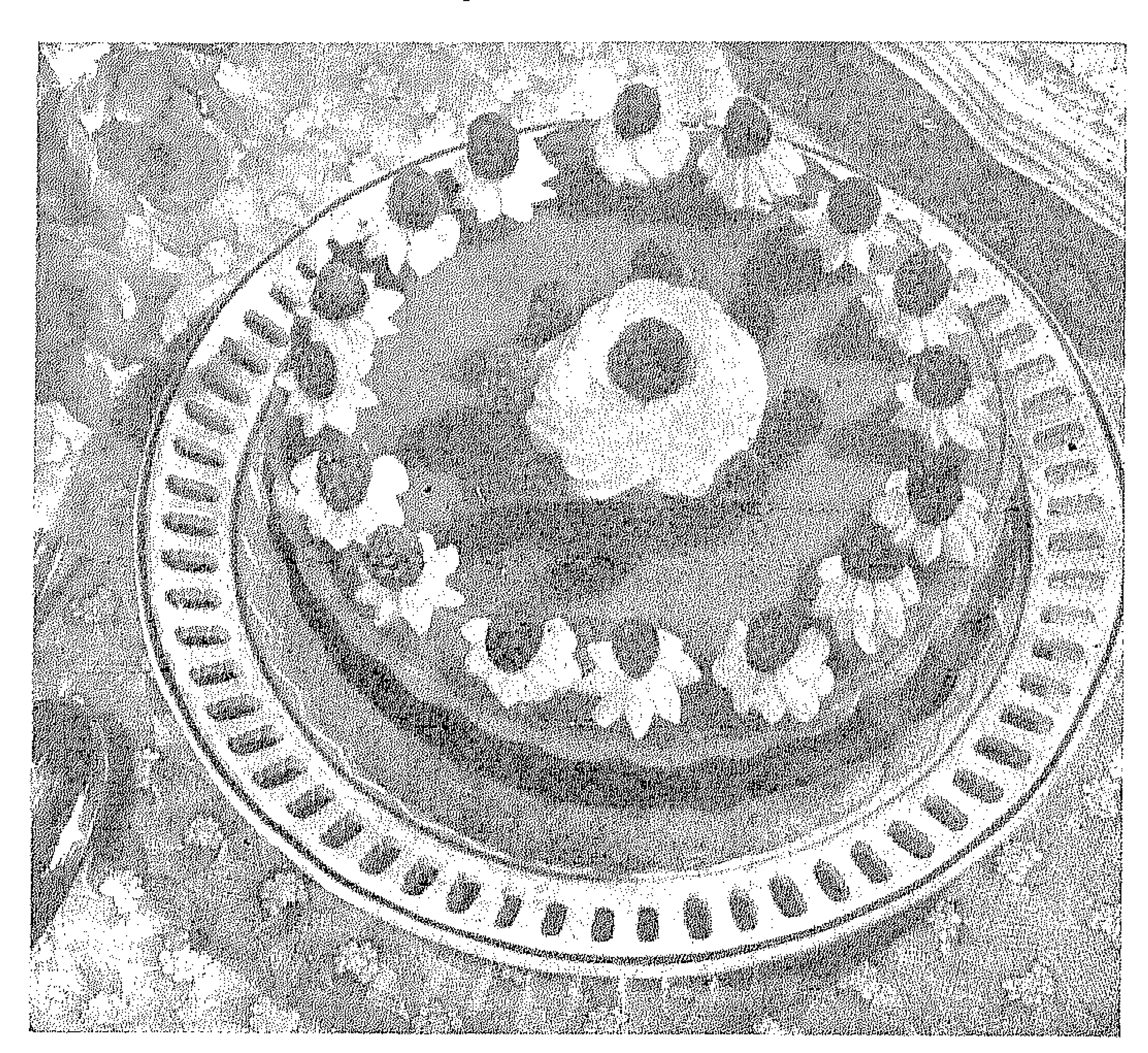
١ ـ ضعى الماء فى كازرولة وأضيفى عليه الزبدة وملعقة كبيرة من مقدار السكر البودرة المذكور ٠

٢ ـ ارفعى الجميع فوق النار حتى يصل لدرجة الغليان فاضيفى الدقيق بسرعة دفعة واحدة مع التقليب المستمر السريع حتى تنضج العجينة ولا تترك أثر التصـاق فى جوانب الكازرولة عند تقليبها أى عند ما تتماسك وتصير كتلة واحدة فترفع فورا من على النار ٠

٣ ـ تترك العجينة فى الكازرولة حتى تهدأ حرارتهـا فأضيفى اليها مبشور الليمون وصفار البيضتين وزلال بيضة واحدة واضربى الجميع بقوة لمدة عشر دقائق ليتخللها الهواء الكافى ٠

٤ ـ اقدحى السمن أو الزيت فى حلة ثم اغمسى فيـه ملعقة حلو متوسطة الحجم حتى تسخن وتؤخذ بها قطع من العجينة فىحجم الجوزة تقريبا وتلقى فى السمن المقـدوح وتحمر فوق النار الهادئة لتتحمر ببطء لمدة ٨ دقائق حتى تنضج واحذرى النارالمرتفعة لانها قد تسبب تكسير الكعكات أو احمرارها قبل نضجها ٠

٥ ـ تنزع الكعكات من السمن وتلقى فوق ورقة من الشفاف لامتصاص السمن الزائد .
٦ ـ اخلطى باقى مقدار السكر البودرة بقليل من مسحوق القرفة واغمسى فيه الكعكات المحمرة .



سوفليه القراصيا

المقادير :

نصف فنجان شاى فتات خبز بائت
نصف فنجان شاى بندق مفروم
نصف ملعقة صغيرة مسحوق قرفة
ملعقة حلو عصير ليمون
ربع أقة قراصيا
سكر للتحلية
فنجان شاى بيوريه قراصيا (قراصيا مصفاة)
بيضتان

الطريقة :

١ ـ تغسل القراصيا وتنقع فى ماء يكفى لتغطيتها مدة ١٢ ساعة ثم ضعيها فى كازرولة وارفعيها على النار الهادئة واتركيها حتى تنضج تماما وتنهرى .
٢ ـ انزعى القراصيا من ماء السلق واحتفظى بمقدار نصف فنجان شاى من ماء السلق .
٣ ـ ادهكى القراصيا جيدا من منخل سلك لتحصلى على بيوريه القراصيا وخذى منه المقدار المذكور فى المقادير .
٤ ـ ضعى فتات الخبز والبندق المفروم ومسحوق القرفة فى سلطانية وأضيفى عليهما المقدار المذكور من ماء سلق القراصيا ويحلى بالسكر .
٥ ـ أضيفى بيوريه القراصيا وعصير الليمون ومبشور قشر ليمونة اذا رغب فى ذلك ثم يقلب الجميع جيدا
٦ ـ افصلى زلال البيض عن الصفار واضربى الصفار حتى يغلظ ثم أضيفيه للمزيج السابق وقلبيه جيدا .
٧ ـ اضربى زلال البيض جيدا حتى يتجمد ويتماسك وأضيفيه بخفة جدا للمزيج السابق واحذرى الضرب فى هذه المرحلة والا فسدت النتيجة .
٨ ـ يصب الخليط بخفة فى السوفليه الخاص أو فى طبق من أطباق الفرن البلورية بعد دهنه جيدا بالسمن .
٩ ـ ضعى القالب فى صينية فرن بها كمية من الماء متوسط الحرارة حتى يتماسك الخليط ويجمد .

طعامك فى أغسطس

الثلاثاء أول أغسطس
بفتيك ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٢ أغسطس
كبدة مشوية ، فاصوليا مكمورة ، أرز بشعرية ، سلطة زبادى ، مهلبية

الخميس ٣ أغسطس
لحمة بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، ألماسية فراولا

الجمعة ٤ أغسطس
فراخ محمرة ، كشك ، دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ٥ أغسطس
رستو مفروم ، مسقعة باذنجان ، مكرونة ، سلطة خيار ، فاكهة

الاحد ٦ أغسطس
كفتة مشوية ، لوبيا خضراء مكمورة ، محاشى منوعة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٧ أغسطس
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٨ أغسطس
صينية بطاطس باللحم فى الفرن ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، ألماسية ليمون

الاربعاء ٩ أغسطس
لحم بالصلصة البيضاء ، قرع مكمور ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خضر ، خشاف مشمش

الخميس ١٠ أغسطس
جلانتين اللحم ، فاصوليا مكمورة ، أرز بشعرية ، سلطة خيار ، فاكهة

الجمعة ١١ أغسطس
كستليته مشوية ، تورلى ، أرز مفلفل ، سلطة خضر فاكهة

السبت ١٢ أغسطس
لحمة بالدمعة ، باميا بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاحد ١٣ أغسطس
أرانب ، ملوخية ، دمعة أرز مفلفل ، مخلل ، خشاف خوخ

الاثنين ١٤ أغسطس
صينية الباذنجان باللحم مكرونة اسباجتى ، سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ أغسطس
كباب حلة ، لوبيا خضراء مكمورة ، محشو مخلل ، خشاف قراصيا

لن ينفصم هذا الحب

للاستاذ محمد طلبه رزق

وأحببتها أنا أيضا ... أحببتها بقوة ..

لكن ، كيف أحببتها ؟.. ذلك هو السؤال الذى يلح على ويحيرنى ويسلمنى الى تفكير طويل متصل، صحيح انها حبتنى وقد يكون لها العذر فى هذا الحب ، فحبها لى ـ كما أتخيل ـ جاء عن سبيل اعجابها بما تراه وتتذوقه من فنى، وهى بذلك الحب العادى ليست الاولى مع ان حبها كان صادقا .. وخالصا.. انها كما حدثتنى تقتنى وتعتز بكل كتبى وكتاباتى ومحاضراتى وانها تتبع كل ما يصدر عنى بشغف وشوق .. ان حبها لى كان حبا لفني ـ فى أول الامر ـ قبل أن يكون حبا لشخصى الى أن قدمت الى القاهرة وسعت الى لقائى والتعرف بى .. ولولا هذه الصداقة الكريمة والزمالة القديمة التى تربطنى بقريبتها التى قدمتها الى لما قابلتها ولسلكت معها نفس مسلكى مع غيرها ، فكثيرا جدا ما يعرض لى هذا الحادث فتيان وفتيات معجبون يسعون الى لقائى ، فأشكر لهم شعورهم وأعتذر من لقائهم ضنا بوقتى أن أضيعه فى سماع المديح والاطراء .

أعود فأقول لنفسى: كيف أحببتها ؟ .. أن تحبنى هى فهى حرة لانها شابة صغيرة معجبة ومفتونة وغير ذلك من هذه الصفات ، لكن أنا ، أنا الرجل الزوج ذو الزوجة الشابة الجميلة الناضرة .. أنا الرجل الناضج العف ذو التجربة .. أنا الوالد ذو الابناء الانجاب الميامين .. أنا الرجل الذى يحب زوجته أصدق الحب وأعمقه ، ويحب أبناءه أخلص الحب وأصفاه ، ما الذى دفعنى لحب هذه الفتاة .. أعنى لهذا الجنون .. ؟! .

لا بد .. لا بد أن لذلك سببا فى أعماق نفسى ، ولا بد من الوصول لهذا السبب مهما دق واختفى فى زوايا نفسى وفكرى .. فالواقع أن كثيرا من حقائق الاشياء التى تدق وتعز علينا وعلى أفكارنا ، تكون كائنة فى عقولنا ومستقرة غير بعيد ، لكن كثرة المشاغل أو كثرة التفكير وتشعب نواحيه ، تجعلنا نعشى عن مكانها القريب .. وهذا بالضبط هو عين ما أعانيه فى حكاية حبى لتلك الفتاة ..

وحين أعيانى البحث والجهد فى سبيل التخلى عن هذا الحب وتركه والفرار منه ، حدثت زوجتى بأمره وحيرتى بشأنه ، فما أخفى عنها شأنا من شئونى مهما دق .. صارحتها بحيرتى وحبى الذى حاولت نسيانه ودفعه وانكاره فما تراجع ولا ضعف ولا فتر .. وصارحتها بحب الفتاة لى واقبالها على واحاطتها بى ، واحساسى المرغم بوجود صدى هذا الحب وتجاوبه فى أعماقى ، رغم انكارى له .. وكانت زوجتى تقرأ رسائل الفتاة أولا فأول .. والعجيب العجيب أنها كانت تقرأها ولا تجد فى ذلك غضاضة ولا مرارة ولا ضيقا بل اننى كنت ألمح على وجهها أثناء القراءة علامات الاستغراق واللذة والاقبال الذاتى على القراءة والاستمرار فيها .. فهل غضبت هذه الزوجة الجميلة الشابة ، لا لا .. لم تغضب وأيضا لم تعبر بطبيعة الحال .

وأصررت على زوجتى أن تراها .. ترى هذه الفتاة الحبيبة .. وحضرت زوجتى الى المكتب.. وحضرت الفتاة الصغيرة الحبيبة المحبوبة .. ورأتها الزوجة.. فماذا رأت زوجتى وماذا بدا منها؟ يا لعجبى من هذه الزوجة العجيبة النادرة ، ذات الاعصاب القوية الهادئة .. والنفس السمحة.. والقلب الغفور الرحيم .. ماذا .. ماذا أرى وماذا أبصر .. لم تحدث معركة ، ولم تتوار الابتسامة الحلوة المشرقة عن ثغر الزوجة الشابة الجميلة .. بل اقبال وبشاشة ورقة وتعاطف و.. وبوادر حب ومودة .. هذا عجيب . لقد غرت من زوجتى .. نعم غرت فقد بدأت أراها تندفع هى الاخرى نحو حب الفتاة وتغمرها بعطفها وظرفها ورقتها ..

يا رباه .. ان هذا الذى أشاهده ، على سماحته وجماله ، ليؤلمنى كثيرا .. كيف يتسع قلبى هذا الجحود الخئون لحب آخر غير حب هذه الزوجة الجميلة العاقلة بل الادهش والاعجب هو كيف تحب هذه الزوجة الشابة الجميلة هذه الفتاة التى تنافسها صراحة .. وتزاحمها فى قلب زوجها العزيز ..

ونظرت فى خزى وخجل الى زوجتى العزيزة ، بعد ذلك اليوم ، ونظرت هى الى فى سماحة ونبل وحب عميق لم تؤثر فيه ، ولم تنل منه أحداث هذا الغرام . وقلت لها : ما رأيك فى هذا الحب وماذا بعده ؟

فقالت : انه حب لازم ، ان الفتاة لتحب فعلا .. انها صغيرة .. لطيفة .. جميلة .. مثقفة .. مهذبة

وكانت زوجتى وهى تعدد هذه الصفات ، نبيلة، كريمة لكنها كانت كأنما تطعننى بكل لفظة من ألفاظها ، فأذوب تحت هذه الطعنات .وزادت الزوجة فقالت :..

ـ لا عليك من حبها ..
لا لوم ولا عتب .. أنا أيضا أحببتها .. أحببتها من رسالاتها .. وأحببتها حين رأيتها .. أحببتها جدا وبصدق وبحق ..

وسكت أفكر في رد يرضى هذه الزوجة العجيبه النادرة ثم قلت لها :

ـ اذن تعالى نفكر معا عن الحقيقة الغائبة ..

قالت زوجتي: أية حقيقة؟

قلت : حقيقة حبى لهذه الفتاة الغائبة عني والتي أعياني البحث عنها ، ما سبب حبى لهذه الفتاة ؟ . وكأنما هذه الحقيقة الكائنة في أعماقي قد أحست تآزرنا في البحث عنها ، فتواضعت وتراجعت وأخذت تبدد قليلا قليلا من أستارها لتسفر علينا .

قالت زوجتي : ألم تعلم يا زوجي العزيز أننا محرومان من الانثى ؟

قلت كالمشدوه : هه .. ماذا تقولين ؟ .

قالت: نعم نحن محرومون .. حرمنا انجاب الانثى .

قلت : ان ذلك حقا .. انه الحق .. ان الذى تقولين لهو عين الصواب فلطالما تمنينا على الله أن لو يرزقنا أنثى .. لكن .

قالت الزوجة : لكن ماذا؟

قلت : هذا لا يكفى .. هذا السبب وحده على وجاهته لا أراه كافيا .. لكأنني أحس سببا آخر أو اثنين في مثل قوة هذا السبب الحق الذى هديت اليه .

قالت : وما ذاك ؟

قلت وقد تكشفت كل الحقائق السهله التي تتوارى وقت البحث والحرج :

ـ آه .. ثم آه .. هذا السبب الآخر القريب جدا، البدهي جدا .. كيف غاب عني طويلا وعذبني كثيرا ، أفلم تعلميه .. أفلا تعلمين يا زوجتي انني حرمت مبكرا جدا من حب أمي ؟. وانني حرمت اطلاقا اخوة الانثى ، حرمت حب الشقيقة .. يا الهي .. فاذا كان هذا السبب القديم الى هذا السبب الآخر الذى هديت أنت اليه وهو الحرمان من خلف الانثى ، عرفت أنا وعرفت أنت مغزى سبب هذا الحب لهذه الفتاة .

قالت زوجتي : نعم نعم ، هذا حق ..

قلت : وبعد ، فانني حائر وان حيرتى لشديدة وماكان هذا الحق ليدعنى أستمر فى هذا الحب .

قالت زوجتي: ماذا تعني؟

قلت: نعم أريد أن أهتدى الى حل يخرجني ويحلني من هذا الحب ، يجب أن أضع نهاية حاسمة له ، فكوني معي بعقلك الحصيف وفكرك السليم .

قالت زوجتي : انني لا أرى رأيك فى انهاء هذا الحب .. انه ليس حبك وحدك .. انني أنا أيضا شريكة فيه .. انني أحببت الفتاة مثل حبك، ولن ينفصم هذا الحب مطلقا ما بقيت فينا حياة .

وأخذتني دهشة كبيرة لحماسة الزوجة الجميلة الشابه الحبيبة . ماذا ؟ ماذا ؟ أهي تسخر منى ؟ أهي تتهكم بى ؟ . انها ما عودتني ذلك مطلقا ، ولهجتها .. انها لهجة صادقة لا تخفى وراءها غير الاخلاص والصدق ، وان العشرين عاما التي عشتها معها في ظلال حب صادق ووفاء كبير وتقدير كريم ، وتمازج كامل ، وتفهم دقيق حتى مضت هذه المدة كعشرين ساعة ، لا تعطيني أية صورة عما توهمته من سخريتها مني أو تهكمها بى .. ومع ذلك سكت قليلا وقلت فى ضعف تغالبه قوة مكتومة :

ـ ماذا تعنين بقولك لن ينفصم هذا الحب ما بقيت فينا حياة ؟ هل تلغزين معى منذ اليوم ولم أعرف منك غير الوضوح والصفاء والصراحة ؟.

قالت: لا يازوجي الحبيب العزيز أنا ما قصدت الى شيء من ذلك مطلقا .. انه الحق البحت ما قلته وما انتويته .

قلت : عجبا لك أيتها السيدة تعبثين بى وأنت العارفة أن رأسى لا يحتمل العبث ، كيف .. كيف لا ينفصم هذا الحب ؟ أفهل تعلمين أن بقاء هذا الحب لن يؤثر فى حبنا القديم العريق وفى هناءتنا الراسخة الصادقة ؟.

قالت ضاحكة : كلا كلا ، استرح وأرح رأسك وقلبك

(البقية ص ٤٦)

كونى جميلة

الجمال ليس جمال الوجه فحسب بل جمال القد وتناسق الاعضاء والبعد عن البدانة • ففى أمام مرآتك بعد أن تكونى قرأت هذا الموضوع الذى كتبناه خصيصا لك • ان غرضنا منه أن نساعدك على الاقتراب من الكمال الجسمانى بقدر المستطاع • وان كنت نحيفة



فاننا نشير عليك بالامتناع عن لبس الديكولتيه وان كنت ضعيفة مارسى التمرينات الرياضية وان كنت بدينة كونى شجاعة وسيرى وفق نظام غذائى خاص لمدة ثمانية أيام واعلمى ان الجمال يذرع كالوردة سواء بسواء وقد تكونين أنت هذه الوردة • ولكى نساعدك فى التغلب على الصعاب التى قد تعترضك فقد وجهنا لطبيب بنت النيل بعض الاسئلة التى تهمك •

ما هى الاغذية التى تساعد على السمنة ؟

ابتعدى عن الخبز والدقيق والبطاطس والارز والخضروات الجافة والسكر والمواد الدهنية بأنواعها •

ما هى الاغذية التى لا تساعد على السمنة ؟

ان أردت ألا تكونى بدينة عليك بتناول اللحوم والسمك والبيض والفاكهة والخضروات ويمكنك أن تضيفى اليها بكمية معقولة من اللبن والجبن الجاف •

فاللحم غذاء لا يسمن ان أكلته مشويا أو محمرا بدون دمعة أو دهن • ولا تكثرى من كمية الخضروات التى تأكلينها لانها تحوى بعض المواد السكرية والماء •

هل ينقص وزن الانسان ان امتنع عن أكل الملح ؟

نعم ينقص وزن الانسان ان امتنع عن وضع الملح فى طعامه • ولكن هذا لا يتأتى



الا ان كانت السمنة من النوع الذى يطلق عليه اسم (السمنة المائية) • ومن جهة أخرى فان النظام الغذائى بدون ملح قد لا يتحمله الجسم فتنجم عنه اضطرابات خطرة • لذا كان من الافضل استشارة الطبيب قبل الامتناع عن تناول الملح

ما الفرق بين اللبن بقشدته واللبن بدون قشدة ؟

ان اللبن الذى نزعت منه قشدته يحتوى على نفس عناصر اللبن بالقشدة عدا المواد الدهنية • لذا فانه من اللازم نزع القشدة ان كنت ترغبين فى تخفيف وزنك أو كنت تشكين من الكبد . ونذكر فى هذه المناسبة أن اللبن الزبادى غذاء مفيد ولا يسمن

ما هى أصلح طريقة لاعداد بيض لا يسمن ؟

يفضل معظم الاطباء البيض المسلوق فى هذه الحالة فانه يغذى الجسم ولا يسمنه • أضف الى هذا أن البيض المسلوق يملأ المعدة ويشبع الجوعان •

كيف يمكن وقف الشهية دون ايذاء الصحة ؟

ان كنت شرهة فعليك باتباع الطريقة الاتية :

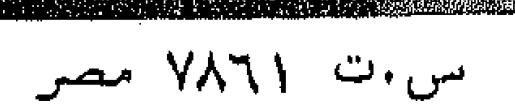
١ ــ خذى بيضة مسلوقة قبل تناولك طعام الغذاء بساعة •

٢ ــ ابدئى طعامك بتناول الخضروات المبشورة بعد أن تكونى قد رششت عليها بعض الخل وقليلا من الزيت •

ابدئى غذاءك بالسلطات لتملئى معدتك

هل يمكن صحيا الامتناع عن تناول وجبة الغداء لغرض تخفيف الوزن ؟

لا ننصح أبدا بالامتناع عن تناول وجبة الغداء • والاطباء جميعا متفقون على أن هذا النوع من الصيام مضر بالصحة ولا يفى بالغرض المطلوب ذلك لان الجائع يأكل ضعف ما يأكله الانسان العادى • أضف الى ذلك أن الامتناع عن الاكل يؤثر فى الاعصاب ويضعفها



واننا نفضل لمن ترغب في تخفيف وزنها أن تتناول مثلا شريحة من اللحم البارد وبيضة مسلوقة وسلطة ولابدّ لها بعد ذلك أن تضطجع قليلا .

هل التمرينات الرياضية تغني عن الاقتصاد في الطعام ؟

هذا القول صحيح فيما لو كان وزنك لم يتعد حده



الاعلى . ولكن لا تفي التمرينات بهذا الغرض وحدها ان كنت بدينة أو من اللواتي يملن للبدانة

هل شرب الماء أثناء تناول الطعام يزيد الوزن ؟

ان شرب الماء أثناء تناول الطعام يزيد الوزن . واننا ننصح السيدات اللواتي يشكون من البدانة بألا يشربن الماء الا بعد ساعة من تناولهن طعامهن . ولكن هذا الاحتياط وحده لا يكفي بل يجب أن يتبع بالاحتياطات التي أشرنا اليها في أول الحديث .

مايجب عليك أن تفعلي ان أردت الاحتفاظ بشبابك وبرشاقتك

لا تنسى ان النوم والراحة عاملان لا يمكن الاستغناء عنهما ان أردت الاحتفاظ بصحتك وبشبابك . وقد لوحظ ان السيدات اللواتي لا يأخذن كفايتهن من النوم تبدو عليهن الشيخوخة قبل اللواتي ينمن ملء جفونهن يجب أن تنامي اذن من سبع الى ثماني ساعات يوميا . أطلبي الى طبيبك أن يعالج الارق الذى ينتابك بين حين وآخر . واعلمي ان الحياة المضطربة أو غير الطبيعية تزيد الارق

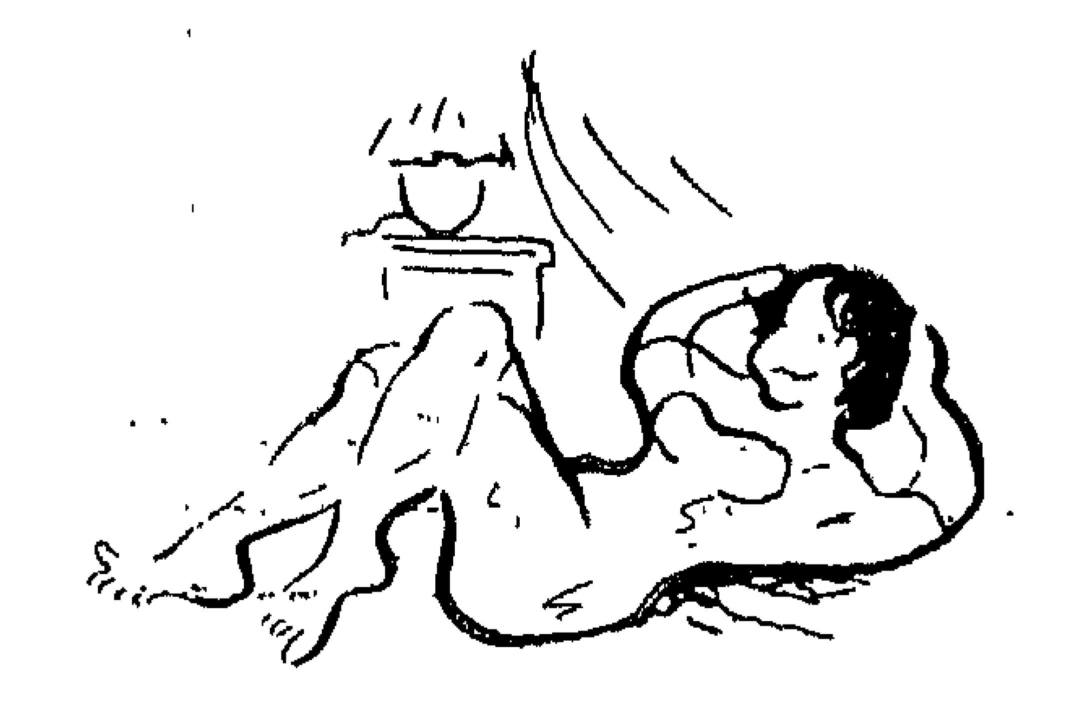
ان التعب يقرب الانسان من الشيخوخة وغالبا ما يكون سببا في البدانة . ان الراحة لابد منها أحيانا لبعض السيدات اللواتي يرغبن في تخفيض وزنهن .

ان أردتَ أن تظلي شابة ورشيقة القد خصصي يوما لصحتك وجمالك . ليكن هذا اليوم يوم راحة تامة .

والافضل في هذا اليوم أن تظلي في سريرك وألا تشربي الا لبنا نزعت منه قشدته وألا تأكلي الا اللبن الزبادى وبعض الفاكهة .



اننا لا نشك في أن ما نطلبه منك صعب التنفيذ ولكن لا تشك أيضا في أنك ستحاولين بقدر المستطاع الاقتراب من الهدف الذى رسمناه لك .



رسالة الشهر

سيدتى العزيزة

٠٠ لو كان لى صديقة حميمة تعرف كيف تكتم السر وكيف تفهم الاشياء على حقيقتها لقلت لها : انى أقضى حياتى فى العذاب من قبحى ٠ ولما كنت لا أشكو من هذا القبح فقد اعتقد الناس انى راضية عن نفسى٠ ولكنى للاسف لست راضية عن حالى اطلاقا ٠ وقد صادفت اناسا لا شفقة لهم ولا رحمة يتهكمون على تبرج العجائز والقبيحات ٠ لذا ترينني أعمل جاهدة لاقضى بقية حياتى ناسية منسية وقد قبلت هذه المصيبة بالرضاء والتسليم ٠ ولكن هل يستطيع الانسان أن يعيش بلا عاطفة ؟ هل يستطيع أن يعيش بلا حب ؟ لقد حاولت ذلك ياسيدتى ولكنى لم أقو عليه ٠ ان الحب عاطفة لا يمكن للانسان أن يعيش بدونها خاصة ان كان فى مثل سنى ٠

من هذا ياسيدتى يتضح لك أن ما من فائدة ترجى من وراء حياتى اذ انى لم أنعم أيضا بفصاحة اللسان ٠٠٠ أريد أن أكون عاملا هاما فى المجتمع الذى أعيش فيه ٠ فهل لك أن تدلينى على الطريقة التى يجب على أن أسلكها حتى لا أعيش عيالا على أهلى ؟ ان الدنيا حالكة سوداء أمامى ٠ ولكن على أن أعيش ٠٠

قارئة س٠ق٠ف٠

ما هذا التشاؤم ياأختاه ! ليس الجمال كل شىء فى المرأة ٠ ولنسلم جدلا انك قبيحة فعلا ٠ فهل ذلك يدعو الى هذا اليأس ٠ لقد عرف التاريخ سيدات كن بعيدات كل البعد عن جمال الجسم أو الوجه ولكنهن استطعن بفضل ما أوتين من ذكاء وقوة ارادة وحصافة أن يصلن الى الشهرة ٠ وأن يرفعن أزواجهن الى قمة المجد ٠ واعلمى ياآنستى ان الجمال والقبح نسبى وأن هناك قبحا محببا الى النفس وان هناك جمالا ثقيلا ينفر القلوب ٠ وانى ألمح من خطابك انك من اللواتى يتأثرن بكتابات الغير وهذا ضعف فى شخصيتك يجب أن تعملى على معالجته بما أوتيت من قوة ارادة ومثابرة وايمان بالله ٠ أنا لا أقبل لك هذه الحياة التى تحيينها ٠ اياك والوحدة وانظرى الى الحياة بمنظار وردى ٠ قولى فى نفسك انك لست أقل من غيرك ٠٠٠ هيا ابتسمى الان وارفعى رأسك وأنظرى الى الامام وعلى بركة الله ٠٠٠

بنت النيل



قبعة جميلة بالتريكو

ان هذه القبعة الصغيرة سهلة التنفيذ ولا يلزمها أكثر من شلة صوف وزنها خمسون جراما من أربع فتل استعملى أبر رقم ٥ر٢

تتكون هذه القبعة كما ترين من أربعة أجزاء متساوية ولعمل كل واحد من هذه الاجزاء عليك بالابتداء ب ٣٨ غرزة ٠ اشتغلى عدل ٣ سم ثم اسلتى من كل جهة غرزة واحدة كل أربعة صفوف الى أن تنتهى من الغرز كلها وبحيث تحصلين على شغل ارتفاعه ١٥ سم ٠

وتتكون حاجبة الشمس من على العينين من جزءين ٠ ابدئى كل جزء بعشرة سنتيمترات ٠ زيدى فى كل صف ومن كل ناحية غرزتين عدل سبع مرات ثم غرزة واحدة عند ابتداء كل صف الى أن تحصلى على عرض قدره ٦٥ سم ٠

اسلتى فى الوسط ١٥ غرزة واصنعى من كل جهة رأسا مدببا وذلك بعمل غرز عدل للجهتين الخارجتين واسلتى من الداخل ثلاث مرات ثلاث غرز ثم خمس مرات غرزتين وذلك كل صفين ثم غرزة غرزة الى أن تنتهى الغرز جميعا ٠

أما الجزء المحشو فهو مصنوع بالورب (بيبه) ليمكن استدارته ٠

ابدئى ب ٨ غرز وعلى وجه الشغل خذى دائما غرزتين معا فى أول الصف على ارتفاع ٢٥ سم ٠ ومن الجهة الاخرى زيدى غرزة فى نهاية كل صف بالعدل خمس مرات ثم غرزتين غرزتين عشرين مرة ٠ استمرى غرزة غرزة الى أن تحصلى على ١٩ سم أو ٢٠ سم ارتفاع ٠ لاتزيدى بعد ذلك وقفى عند ما يبقى ثمانى غرز ٠

اصنعى الجزء المحشو سميكا فى الوسط بحيث يصبح رفيعا بالتدريج عند الطرفين ٠ احشيه بالشعر ٠

والان خيطى الاجزاء الاربعة وجزئى حاجبة الشمس بطنيها بحرير صناعى خيطى على طرفى حاجبة الشمس زرا نحاسيا أو من المعدن اللماع ٠

لكى يكون غسيلك نظيفًا

اننا نقدمهنا الطريقة المثلى للغسيل ان اتبعتها سيداتنا وفرن على أنفسهن المجهود والوقت ·

وأول ما يجب ملاحظته هو ألا تترك الغسيل يتجمع بكمية كبيرة وينبغى ألا نتركه يتسخ كثيرا · أما الملاحظة الثالثة فهى ألا نلجأ الى البوتاس وما اليه فى الغسيل ·

قبل الغسيل :

افصلى الملابس الملونة عن الملابس البيضاء اعلمى أولا أن الملابس الملونة يجب ألا تغلى · ضعى ملايات السراير





فى ناحية والمفارش فى ناحية والخرق فى جهة ثالثة وهكذا والافضل أن تغسلى الملابس التى تلتصق بالجسم وحدها فيما عدا فانلات الرجال فيمكن غليها مع بقية الغسيل ·

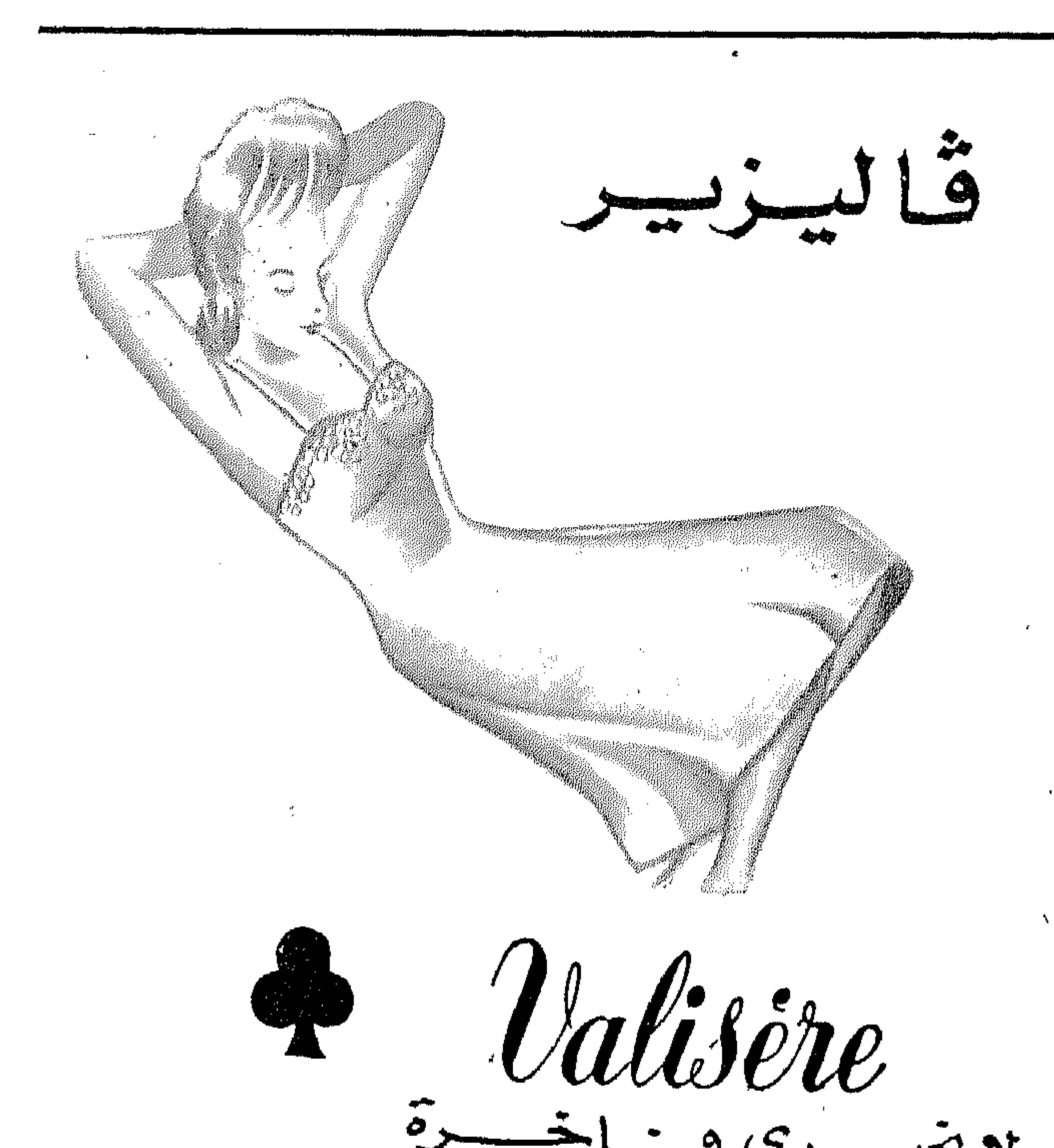
لا تنسى ان كانت لديك قطع متسخة أو عليها بقع أن تدعكيها بالصابون على الناشف ·

أعدى بعد ذلك ماء الغسيل وذلك بوضع قطع الصابون الصغيرة فى ماء · انقعى الغسيل ليلة كاملة أو على الاقل لمدة خمس أو ست ساعات لازالة الدهن من عليه فتسهل عليك عملية الغسيل

عند القيام بعملية الغسيل ضعى فى صفيحة الغسيل نفس كمية الماء التى وضعتها أثناء النقع ونفس كمية قطع الصابون · ضعى فى أسفل الصفيحة قطع الملابس الاكثر اتساخا وضعى البقية فوقها · بعد الغلى · اتركى الغسيل يبرد فى الصفيحة · لا تلوى الغسيل عند عصره بعد شطفه · اعصريه بكبسه حتى لا يتمزق ·

اياك والبوتاس :

نلاحظ أن عددا من سيداتنا يلجأن الى البوتاس لتوفير الوقت والمجهود · ولكن هذا الوقت والمجهود اللذين يعتقدن انهن يوفرنهما يكلفانهن غاليا · ذلك أن البوتاس يؤذى الاقمشة ويجعلها تبلى بسرعة · لذا ننصحك يا سيدتى ألا تستعملى الا الصابون الجيد فى غسيلك · لا تلجئى الى الطرق الحديثة التى تسمعين عنها أو تقرئينها فى الجرائد والمجلات ان أمثل طرق الغسيل هى التى ورثناها عن أمهاتنا وجداتنا لانها تحفظ القماش من التلف مع تنظيفه جيدا ·



أحلى المناسبات السعيدة

لقد خلقك الله ياسيدتى على صورة غير صورة الرجل حنانا ورقة وجمالا ، فاجعلى من هذه المواهب القدسية سحرا حلالا تحيلين به نار الرجل جنة ٠٠ وكفاحه ومسئولياته ترفيها وراحة وسلاما ٠

لقد اقترب ميعاد ميلاد زوجك الحبيب فهل فكرت فى مفاجأة سارة كهدية تقدمينها اليه منصنع يديك مثلا ٠ اذا كنت تجيدين أعمال التريكو فتقدمين له (بلوفر) ، تبدعين صنعه وتختارين بذوقك السليم لونه أو تختارين له (كرافت) أو (روب دى شامبر) مما اقتصدته بحسن تدبيرك ٠

أنت خير من يعلم أن الرجل حريص على ارضاء معدته فهلا أرضيته بأن تقدمى له غذاء خاصا شهيا من صنع يديك فى هذا اليوم اعلانا على الاهتمام به مهما يكن عندك من كثرة الخدم ، وانه يحب الجمال ويروقه الاناقة والزينة ، فهل ارتديت فى هذا اليوم أجمل ما عندك وظهرت أمامه على أفتن منظر وأروعه ٠

ولا تنسى أن توجهى أطفالك للاهتمام بأبيهم فيقدم كل واحد منهم هدية بسيطة له رمزا لتقديرهم اياه كما انها تعودهم كيف يجاملون فى المناسبات فتربى ملكة الذوق والانسانيّة فيهم ٠ ان الرجل مرهق بأعماله ، متعب بمسئولياته ٠ فمن رئيس مستبد متعجرف من جيل لا يفهمه وعقلية غير عقليته يضايقه ولا يقدرعمله أو مرءوس مهمل كسول لاه الى حياة لا ترحم النفس ولا ترفق بالاعصاب ، كل هذا يتحمله فى سبيل اسعادك واسعاد أولادك فلا تكونى أنت والزمان عليه بل كونى عونا له على الزمان ٠ وانتهزى كل مناسبة سعيدة لترفهى عنه وفى الترفيه عنه سعادة لك ولاودك ٠

وينجح طفلك العزيز فتمر المناسبة عليك مر الكرام فلا هدية تقدمينها اليه ولا حفلة بسيطة تشعرينه فيها بقيمة نجاحه ٠ رجائي ألا تنسى مثل هذه المناسبة ٠ فتعطى له مبلغا من المال يوزعه على الفقراء والمساكين اعترافا بفضل الله عليه وفيها أيضا معنى من معانى الاحسان فيعتاد طفلك البر بالفقراء منذ نعومة أظفاره ويخرج للحياة رجلا كريما عطوفا ٠

ويبرأ طفلك من مرض أصابه فهل فكرت بعد شفائه من خلق جو جميل تظهرين فيه فرحك وتشعرين بقيمته لديك وفى الوقت نفسه تخلقين جوا من السعادة تنسين به من حولك آلام الحياة وكفى ما بها من مآسى وصدمات لا ترحم ، فتحدى الزمن واستقبلى الايام بابتسامة مشرقة ووجه سعيد وروح قوية ، يلتف الكل حولك زوجا وأطفالا ويتخذونك الصورة المثلى للسعادة والجمال ، وتقربين زوجك اليك فنطمئن الى وجود الازواج بجانب زوجاتهم الحريصات على سعادتهم المتفانيات فى رضائهم الفاهمات معنى الحياة الزوجية الحقة ٠ وتخلقين أطفالا يشبون رجالا عاشوا بين أب يلزم البيت ليبعث فيه ثقافة وعلما وخلقا وأم كرست حياتها لترفه وتسعد وتخلق فى جو كله هدوء وسكينة ومحبة لا جو صخب وبينهما أطفال مشرودون لا يجدون من يوجههم ولا من يعطف عليهم

تعتقد بعض الزوجات أن سلاحها الوحيد فى أسر الرجل هو الزينة والزينة وحدها ونسيت أنه سلاح ضعيف لا يحبب فيها الا الزوج التافه الساذج الذى لا يهتم ببيت ولا ينظر لمستقبل أبنائه ٠

ان عنصر الخير ما زال موجودا فى الرجال ، فالكثير يفهم أن المرأة خلق وروح ونفس ومعدن طيب وأن جمال الخلقة لا يكفى وأنها معينة له على الحياة لا أنانية هدامة كل همها زينتها ومظهرها أما أطفالها فمن سقط المتاع ٠

هذه هى الزوجة والام التى نريدها لمصر لتخلق الرجال فقد تعبنا من قلة عدد من يقدرون المسئوليات ولا يضعون مصلحة الوطن فوق كل اعتبار ٠

زوجك عنوانك ياسيدتي

.. هذه حقيقة ياسيدتي .. لا يعوزها دليل أو برهان ... فزوجك خير عنوان لك .. مظهره في المجتمع .. وهندامه أمام الاعين ! ..

فاذا كان مظهر الرجل مرضيا ، وهندامه مثيرا للاعجاب ، فمعنى ذلك أنه يسعد بزوجة تقدر حقوق الزوجية ، وواجبها نحو هذا الشريك الذى تحمل اسمه ، وتجلس على عرش بيته ! ..

ان أول سؤال يتبادر الينا ، حينما نرى رجلا تبدو فى ملبسه القذارة ، هو : كيف نزل من بيته ، دون أن تلاحظ زوجته هذه الدلائل ؟!

لماذا لم تقدم له قميصا نظيفا ، بدلا من هذا القميص الذى أفسد العرق ياقته ؟!

لماذا لم تزل تلك البقعة من الحبر من سترته ؟!

لماذا لم تركب هذا الزر الذى سقط من معطفه ؟!

لماذا لم تعن بتنظيف طربوشه..وكى مناديله ؟!

وهكذا تحمل الزوجة دائما تبعة كل ذلك ...

لانها هى المسئولة عنه .. فقد تحول مشاغل الرجل دون اهتمامه بكل هذا ، وقد يضطره ضيق الوقت الى النزول مسرعا دون أن يستكمل ما يجب استكماله من هندامه .. فيخرج بمظهر يصور للناس بوضوح اهمال زوجته ، وتقصيرها فى واجباتها نحوه ! .

قد تعمد بعض الزوجات الى عدم العناية بمظهر الزوج العناية الحقة ، تحت تأثير فكرة خاطئة هى ان العناية الفائقة بمظهره قد تجتذب قلوبا جديدة .. يخشى منها ! ..

وهذه فكرة بعيدة كل البعد عن الحكمة والصواب .. فمثل هذه الزوجة التى تهمل العناية بهندام الزوج خشية اجتذاب القلوب كمثل تلك الزوجة التى تعمد الى الانفاق فى اسراف يبتلع راتب الزوج عن آخره ، لكيلا يبقى له من المال ما قد يغريه بالزواج مرة أخرى !!

هذه هى الحماقة بعينها !!..

وهذا هو الجهل فى أبشع صوره .. وأقبح مظاهره !! ...

فاقتصاد الزوجة فى الانفاق يعود عليها قبل أن يعود عليه .. وعناية الزوجة بمظهر الزوج عنوان صادق ، يشهد بتقديرها الرسالة الزوجية، وجدارتها بأن تكون ربة بيت ناجحة ! ..

عيسى متولى

ابو على

بقية المنشور فى ص ٨

شأنه فى ذلك شأن الاخرين الذين تزدحم بهم شوارع مصر وحواريها ..

ومضى حسن فى طريقه الوعر من أجل الحياة يعمل حينا وتصفعه البطالة أحيانا وأخيرا قادته الظروف الى اتحاد بنت النيل فعمل (فراشا) به . وهناك طرق سمعه آراء وأفكار جديدة تتجه كلها نحو هدف واحد هو مساواة المرأة بالرجل وانطلاقهما معا الى الحياة العامة مكافحين فى سبيل خلق مجتمع انسانى قوامه التعاون والسلام والحرية والرخاء ..

وأحس حسن أن هذا المجتمع الذى تهدف اليه هذه الافكار هو الامل العذب الذى طالما داعبه فى أحلام يقظته وتمنى من أعماقه لو صار حقيقة تشمله بأمنها ورخائها .. ولكن ثمة سؤال كان يعكر عليه صفو أحلامه وأمانيه ويصرخ فى أعماقه : أليس هناك طريق آخر يحقق هذا الامل غير طريق مساواة المرأة بالرجل

وكانت الاجابة دائما واحدة لا تتغير : لن نصل الى مجتمع آمن سعيد الا بمجهود كل قوى الشعب رجالا ونساء أما اذا اكتفينا بنصفه وتركنا نصفه الاخر حيث هو مشلولا حبيسا فلن نصل الى شىء ..

وظل حسن على قلقه الى أن حانت فرصة لتجربة هذه الافكار الجديدة ، فقد كانت احدى عضوات بنت النيل فى حاجة الى سيدة تشرف على شئون مطبخها فطلبت من حسن أن يقدم لها واحدة تصلح لهذا العمل ..

وكان أبو على شجاعا عندما اقتحم هذه التجربة وقدم زوجته للعمل وأخذ ينتظر النتيجة فى قلق متزايد ..

* * *

ومضت أيام قبل أن تتمخض التجربة عن نتائجها

وكانت النتائج ناجحة..

فقد تضاعف دخل الاسرة وأصبح فى استطاعتها اشباع حاجيات أفرادها أكثر من ذى قبل . ولم تتفكك روابطها كما كانت التقاليد تؤكد بل زادت توثقا وأصبح حسن ينظر الى زوجته لاول مرة كانسانة تساهم معه فى بناء أسرة تحمل اسميهما ولم يتحول هو الى (طرطور) كما كان يتوقع بل ارتفعت قيمته فى نظر زوجته فلم تهابه عن خوف وجبن مهابة العبد لسيده وانما صارت تحبه ـ ولاول مرة أيضا ـ كانسان .

وأحس حسن أيضا ان ثمة شخصية جديدة تفتحت فى أعماق زوجته نتيجة صراعها مع الحياة فارتفع مستوى حديثها من الكلام عن (بختها المايل) الى التفكير فى مستقبل أبنائها

ومنذ ذلك اليوم عاد الهدوء الى نفس أبى على وبدا للناس مشرقا سعيدا ..

مقياس صحة طفلك

من دراسات بنت النيل

قد تعجبين ياسيدتي ان علمت ان براز طفلك مقياس صحته فان كان البراز عاديا كانت صحة طفلك حسنة والا فانه من المستحسن بل من الواجب في هذه الحالة البحث عن أسباب هذا التغير قبل أن يستفحل الامر

ومن العجيب حقا ان يتبرز الطفل بعد ولادته وقبل أن يأكل • ولايضاح ذلك نقول إن البراز الذي يتبرزه لا علاقة له اطلاقا بغذائه الدنيوي • انه بقايا حياته التي عاشها في رحم أمه مدة تسعة شهور •

وعندما يولد الطفل لا يكون قد تناول بعد أي غذاء ولكنه مع ذلك لابد أن يقوم بتفريغ مافي أمعائه • والواقع أنه أثناء الفترة الاخيرة التي يقضيها الطفل داخل الرحم لا تظل أمعاؤه فارغة فالكبد والمعدة والامعاء يبدآن في الافراز • أضف الى ذلك أن خلايا الامعاء تكون قد تجددت فلابد من اخراج الخلايا الميتة •

ويتكون البراز في هذه الحالة من مزيج من افرازات المرارة والامعاء وبقايا الخلايا الميتة •

والطفل الطبيعي يخرج هذا البراز في الثلاثة الايام التي تأتي بعد الولادة • وهذا البراز عبارة عن عجينة رخوة . لونها قريب من السواد

غير انه لا يمكن اعتبار هذا الاخراج تبرزا بكل معنى الكلمة • ذلك أن البراز لا يبدو بشكله ولونه الطبيعي الا ابتداء من اليوم الثالث أو اليوم الرابع المدة الكافية لهضم لبن الام

أصفر ذهبي

ان كان الطفل يتغذى على ثدي أمه وكانت صحته طيبة فان برازه يكون أصفر ذهبيا • أما رائحته فيجب أن يكون رخوا مائلا للسيولة • وفي غالب الاحيان يكون البراز متجانسا وهذا دليل آخر على الصحة الطيبة • وفي بعض الاحيان لا يكون كذلك اذ يظهر فيه كتل صغيرة مائلة للبياض تشبه الى حد كبير البيض المسلوق • ولا داعي لقلقك ان لاحظت مثل هذه الظاهرة في براز طفلك

ويتبرز الطفل المولود حديثا ثلاث أو أربع مرات في اليوم الواحد أثناء الشهر الاول • ثم لا يلبث أن ينخفض هذا العدد الى اثنين أو ثلاثة على الاكثر ويستمر هكذا الى سن الستة أشهر تقريبا حيث يجب ألا يزيد عدد مرات التبرز عن واحدة أو اثنتين في اليوم الواحد ولا يعتاد الطفل التبرز مرة واحدة في اليوم الا بعد أن يصير عمره سنتين •

ان كنت لا ترضعين طفلك

الاطفال الذين يتغذون بلبن البقر يكون برازهم أصفر باهتا وأميل للجمود فتكون قريبة من رائحة براز البالغين • ويكون تأثير البراز في هذه الحالة قاعديا بينما يكون تأثيره في حالة الرضاعة من الثدي حمضيا

واذا مابدأنا نضيف الى نظام الطفل الغذائي شيئا من الدقيق تأثر براز الطفل حالا ، فيقل ثم يصبح لونه أغمق عن ذي قبل ويغلظ • أما ان كان الطفل يتغذى بلبن أمه فان برازه يحتفظ برائحته وبتأثيره الحمضي مع تغير بسيط في شكله •

متى نقلق على صحة طفلنا ؟

عندما نلاحظ على براز الطفل الذي يتغذى بلبن البقر أنه أصبح مخاطيا فيجب أن نعلم أن لبن البقر قد سبب له اضطرابا في عملية الهضم • ولا تكون المسألة خطيرة بصفة عامة أول الامر ولكن من المستحسن تعديل النظام الغذائي بتغير اللبن

وان كان البراز ذا رائحة كريهة وغير متماسك دل ذلك على اصابة الامعاء • ويصحب هذه الظاهرة عادة ارتفاع في درجة الحرارة •

وعليك أن تخطري الطبيب حتى لا يستفحل المرض • وفي هذه الحالة والى حين حضور الطبيب يجب أن يمنع عن الطفل أي طعام ويقتصر على اعطائه ماء عقم بالغلي •

والطفل الذي يتبرز دما أو على الاقل الطفل الذي يحتوي برازه على دم يجب أن يستدعى الطبيب اليه على وجه السرعة • كذلك البراز الاسود المائل الى السيولة والذي يحوي دما مهضوما انه علامة نزيف في القناة الهضمية •

الامساك ••

تكثر حالات الامساك عند الطفل وتكون معظمها بعيدة عن الخطورة • ويجب على أي حال العمل على عدم تمكنه في جسم الطفل • وأحسن علاج لهذه الحالة اللبوس الذي يوضع في فتحة الشرج ويمكن أيضا اعطاء الطفل حقنة شرجية من خمسين جرام ماء عقم بالغلي وتستعمل الحقنة المطاطية الحمراء •

وان لم يأت هذا العلاج بالنتيجة المطلوبة فعليك بوضع ملعقة صغيرة من اللاكتوز في بيبرون الطفل واللاكتوز عبارة عن سكر مخصوص له خاصة المسهل مع عدم ايذائه للامعاء •

وان لوحظ على البراز في حالة الامساك أنه أصبح أبيض اللون واشتدت رائحته فانه دليل على أن اللبن المستعمل لا يصلح للطفل • ويجب في هذه الحالة استشارة الطبيب وتغيير النظام الغذائي •

الاسهال

لا خوف على الطفل الذي يتغذى على ثدي أمه من الاسهال في معظم الحالات • ويحدث الاسهال في معظم الحالات • ويحدث الاسهال عادة بعد الرضاعة مباشرة • ويشتد خطر الاسهال عند الأطفال في الصيف •

عمرك الحقيقى .. كيف تعرفيه ؟

لا تجيبى على هذه الاسئلة بسرعة والا زاد عمرك ثلاث أو أربع سنوات اقرئى هذه المجموعات من الاسئلة واختارى من بين الاجوبة الثلاثة التى نعرضها عليك الجواب الذى يتفق ومزاجك

١ ـ انك تفضلين السفر
ا) بالسيارة
ب) بالقطار
ج) بالطائرة



٢ ـ تكتبين خطاباتك
ا) بالآلة الكاتبة
ب) بالحبر الجاف
ج) بقلم الحبر

٣ ـ انك تفضلين
ا) الحذاء ذا الكعب المتوسط
ب) الحذا ذا الكعب العالى
ج) الحذاء بدون كعب

٤ ـ الشقة المثالية بالنسبة اليك
ا) شقة من ثلاث غرف
ب) غرفة كبيرة بمنافعها
ج) فيلا بدورين

٥ ـ تفضلين التحدث الى
ا) طبيب
ب) فنان
ج) رياضى

٦ ـ أنت تنجذبين بطبيعتك الى
ا) المسرح
ب) المسرح الاستعراضى
ج) السينما

٧ ـ تفضلين قضاء اجازتك
ا) فى رحلة
ب) تحت خيمة
ج) فى فندق

٨ ـ مع تاييرك الاسود تلبسين
ا) جيرسى صوف
ب) بلوزة
ج) قميصا

٩ ـ تفضلين دعوة صديقتك
ا) الى مطعم لتناول طعام الغداء
ب) الى منزلك
ج) الى احدى الحدائق

١٠ ـ أن تقرئين
ا) الروايات
ب) القصص القصيرة فى المجلات
ج) الفكاهات

١١ ـ انك تفضلين للصيف الالعاب الرياضية الاتية :
ا) السير على الاقدام
ب) التنس
ج) السباحة

١٢ ـ المركز المالى الذى تحلمين به :
ا) أن تكونى موفقة فى عملك
ب) أن يكون لديك حساب ضخم فى البنك
ج) أن تكونى ذات مركز كبير

١٣ ـ لا تفكرين فى تزيين نفسك الا
ا) مرة واحدة فى اليوم
ب) مرتين فى اليوم
ج) ثلاث مرات فى اليوم

الحل

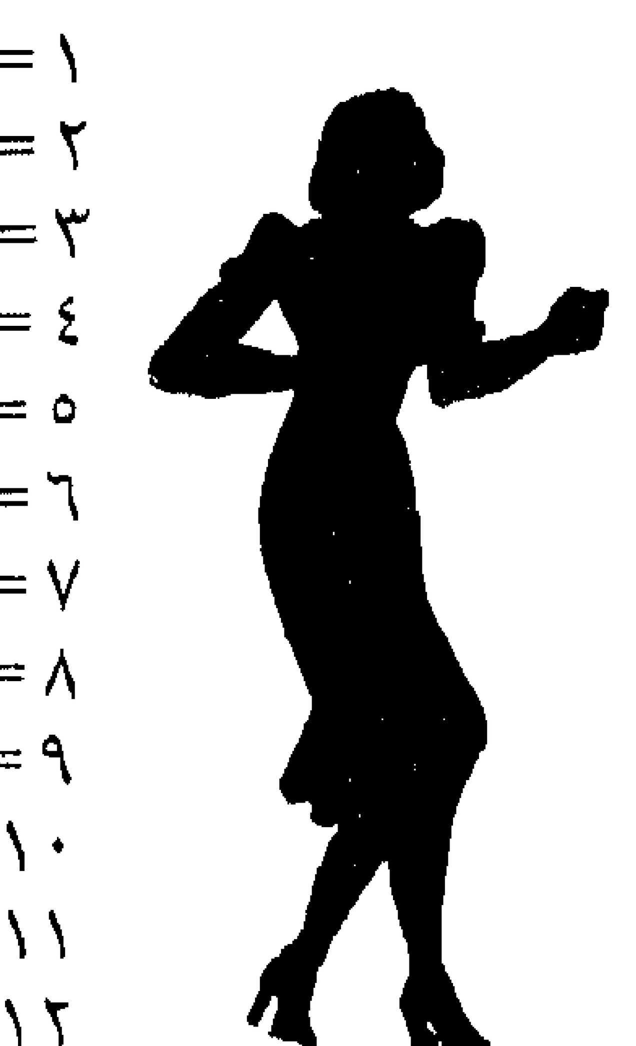
سنك بين الثامنة عشر والخامسة والعشرين ان أجبت على :

١ = ج
٢ = ا
٣ = ج
٤ = ب
٥ = ج
٦ = ج
٧ = ب
٨ = ا
٩ = ج
١٠ = ج
١١ = ج
١٢ = ا
١٣ = ا

سنك بين السادسة والعشرين والثانية والثلاثين ان أجبت على :

١ = ب
٢ = ب
٣ = ا
٤ = ا
٥ = ا
٦ = ا
٧ = ج
٨ = ج
٩ = ا
١٠ = ا
١١ = ب
١٢ = ج
١٣ = ب

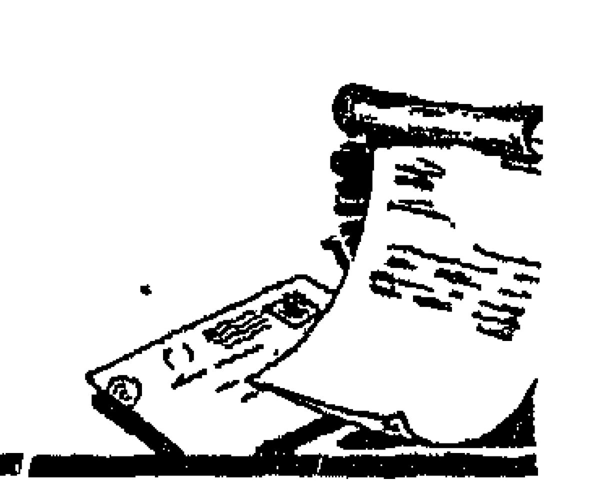
سنك بين الثالثة والثلاثين والأربعين ان أجبت على :



١ = ا
٢ = ج
٣ = ب
٤ = ج
٥ = ب
٦ = ب
٧ = ا
٨ = ب
٩ = ب
١٠ = ب
١١ = ا
١٢ = ب
١٣ = ج



بريد بنت النيل



كريمة مرسى :
هذا شيء طبيعى . قوى جسمك لتزول عنك كل هذه العوارض . لاتمنعى نفسك عن الاكل . عيشى فى الهواء الطلق قدر استطاعتك

آنسة نونو ماهر :
لن يتضخم انفك بعد العملية قط . ولكن جراحة الوجه قلما تترك أثرا خفيفا .

ليلى حمدى :
مارسى التمارين الرياضية الخاصة بتجميل الصدر وقد نشرنا منها الكثير . قد يعالج الحول البسيط بلبس نظارة خاصة لمدة محدودة استشيرى الطبيب .

ا.م.ن. سوهاج :
خاطبى فى ذلك مس كيس عمارة الايموبليا بمصر واذكرى انك من قارئات بنت النيل . لازالة العرق استعملى كريم اودورونو .

ل... مفاغة :
بالنسبة للسؤال ١ ــ ٣ استشيرى الطبيب . لازالة السمار المؤقت الناتج من التعرض للشمس ادهنى وجهك قبل النوم ببعض اللبن الزبادى .

ز. س منوفية :
داومى على التمرينات المذكورة تصلى الى النتيجة . اما بالنسبة للون وجهك راقبى نظامك الغذائى وداومى على استعمال الكريم الملائم لك فى النهار وقبل النوم .

المعذبة م.ع. اسوان :
تعللى باى عذر لتسافرى عند احدى قريباتك . وصرحى لها بكل شيء بعد أن تكونى قد كسبت ثقتها لعلها تبقيك عندها حتى تفرج ازمتك . وقد تجدين جمعيات خيرية ترشدك وتوفر لك المأوى والعلاج اسئلى عنها .

ز. محمد طنطا :
يجب أن تبادرى بعرض نفسك على أخصائى فى الامراض الجلدية .

آنسة شاكرة بالفيوم :
١) لابد لك من أن تعرضى نفسك على اخصائى فى أمراض النساء ٢) لاتخشى شيئا من قص أطراف شعرك فانه يقويه ويزيده نموا . ونحذرك من الالتجاء للبرمانانت لانه يقصف الشعر ويضعفه ٣) الافضل يا آنسة أن ترسلى فستانك الى محل تنظيف معروف ٤) يمكنك الاقلاع عن عادة قرض الاظافر بملاحظة نفسك وتكليف غيرك بتنبيهك الى الاقلاع عن هذه المادة الذميمة ٥) يوجد قفاز من المطاط تلبسه ربات المنازل أثناء اعمال البيت حفظا لبشرة أيديهن .

الآنسة حياة عبد اللطيف بفمرة :
١) اذهبى بنفسك الى بائع النظارات وجربى مختلف الاشكال الموجودة عنده لتختارى منها ما يناسب وجهك . ولا ننصحك يا آنسة أن تشترى الا أحسن أنواع النظارات لتحفظ عينيك سليمتين ٢) استعملى محلولا قابضا للمسام وكريما جافا .

الآنسة توتو الخولى بالفيوم :
١) انه حب الشباب الذى تشكين منه . امتنعى عن اكل الحلوى والتوابل ونظمى خروج امعائك . واياك ولمس هذا الحب بيديك . اغسلى وجهك يوميا بالماء الساخن والصابون . جففيه بدون ضغط امسحيه بعد ذلك بقطنة مغموسة بكحول نقى ورشى عليه بعد ذلك بودرة تالك أو بودرة اينوتيول ٢) ادعكى كعبك بحجر الحمام الخشن ولا تلبسى شبشبا مفتوحا عند الكعب .

ج.ع. طنطا :
لا تنتفخ الاوردة الا من التعب والاجهاد . اعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد تظهر له بعد فحص البول أسباب أخرى يصف لك علاجها .

ت ...
١) يسبب العرق سواد ماتحت الابطين . استعملى اودورنو ٢) أما سواد الرقبة فيجب ان تعرفى سببه فان كانت الشمس هى السبب عليك بعدم تعريض رقبتك لها . وعلى أى حال جربى دهنها كل ليلة بلبن زبادى واتركيه يجف عليها ثم ازيليه بالتدليك من أسفل الى أعلى ٣) لا تلجئى الى المكواة فى فرد شعرك لانه سرعان ما يضعف ويتقصف . مشطيه يوميا لمدة عشر دقائق بعد دهنه بالبرافين واربطيه بعد شده جيدا الى الخلف ونامى هكذا فاذا ما اصبحت فكيه وسرحيه التسريحة التى توافق شكل وجهك كررى هذه العملية يوميا وافيدينا بالنتيجة ٤) لا نعتقد انك مرتاحة الضمير . عودى الى صوابك لئلا تندمى حيث لا ينفع الندم .

س. عفت وسلوى ع. :

١) لانعتقد أن مدرسة الثقافة النسوية الاميرية تقبل طالبات فى هذه السن . غير أن هناك مدارس حرة نعتقد أنها لاترفض هذا الطلب ٢) ليس هناك أحسن من المطالعة اقرئى مؤلفات الادبين الفرنسى والانجليزى مستعينة على تفهمها بالقاموس . واعلمى يا آنسة أن الصبر والمثابرة اساس النجاح .

المعذبة بالفيوم :

لقد صرح لك بأنه لا يستطيع دفع المهر الذى فرضته عليه . فأما أن تقبليه على علاته وأما أن تتركيه وشأنه .

هدى ـ دمياط :

١) مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق ودلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون . ٢) استعملى الحناء على يد خبيرة بها ٣) ارسلى اسمك وعنوانك واذن بريد بقيمة الاشتراك فى خطاب مسجل الى مجلة بنت النيل قسم الاشتراكات .

الآنسة س.م. ببولاق :

يجب يا آنستى الا تعرضى بشرتك لاشعة الشمس وأن تدهنيها بكريم فيه فيتامين ث .

الحائرة ز.خ. :

لقد جرب هذا الدواء عدد كبير من السيدات واتى بأحسن النتائج بقى علينا أن نعرف ان كان يوافق بشرتك أم لا . لذا فاننا نشير عليك بأن تجربيه على جزء من يدك فان أتى بالنتيجة المطلوبة دون أن يهيج بشرتك فامتنعى عن استعماله .

ر.ب.ن. :

يجب أن تأخذى شقيقتك باللين فانها فى أشد الحاجة الى العطف اشيرى على والدتك بان تعرضها على اخصائى فى الامراض العصبية فقد تكون فى حاجة الى علاج وافيدينا بين وقت وآخر عن صحتها

كريمة البكش :

١) ليس فى وسعنا مع الاسف ان نطيل قامة زوجك ٢) لانعتقد أن زوجك فى حاجة الى أن تمنى بجماله ! ! ٣) يجب على اختك الا تلبس احذية ضيقة واخشى أن يكون عندها زلال وهذا لا يظهر الا بتحليل البول ٤) تنقصك الهرمونات اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد ٥) لا تأثير سىء للريميل على الرموش الا ان كان من نوع ردىء . ٦) لايمكن أن نعرف نوع هذه الحبوب على الورق . ننصحك الا تمسيها وان تدهنيها بمرهم الزمبوك أو تعرضى نفسك على اخصائى فى لامراض الجلدية

ليلى العامرية شبرا :

١) لابد أن تتحدثى بهذه اللغة مع من يجيدها وأن تخطئى وان يصححوا لك خطأك ٢) لانفهم أن تتعلمى العزف على البيان بدون تعلم النوتة . أما سرعة تعلمك العزف فهى موقوفة على ميلك لهذا الفن ٣) استعملى كريما جافا وادهنى بشرتك يوميا باللبن الزبادى واتركيه يجف عليها ثم ازيليه بالدعك .

لن ينفصم هـــذا الحب

(بقية المنشور على صفحة ٣٥)

وعقلك ، فستظل الفتاة على حبها لك ولى ، وستظل أنت على حيك للفتاة ولى، وسأظل أنا على حبى لك وللفتـاة ، وسيبقى الحب مرفرفا عـلى بيتنا ، وستظل الطهـارة مرفرفة على بيتنا وحبنـا ، وستظل السعادة مقيمه فى بيتنا وبين جوانحنا جميعا.

وسكت أنا لم أستطع أن أسألها ايضاحا بغير هـذه النظرات الزائغة والصمت الحائر المضطرب ، وزادت هى فقالت :

ـ أين الفتاة ؟

قلت : ذهبت كما تعرفين

قالت : ومتى تعـود ؟

أكتب .. أكتب اليها الان ، ادعها الى الشاى عصرالثلاثاء المقبل ، بعد غد ، بمنزلنا .

ولم أفهم من ذلك شيئا ، ورأيت أن الامتناع خير لكن الزوجة أصرت وأرغمتنى على الكتابة ..

وأقبل يوم الثـلاثاء .. وعدت للمنزل فماذا رأيت ؟ رأيت جمالا ونورا واشراقا .. رأيت زهرا كثيرا .. وعناية فائقة .. وزينة أكثر من المألوف المعتاد. ودهشت لهذه الحفاوة المضـاعفة .. وحملت نفسى على السكوت والصمت ..

وجاء العصر ..

وجاءت الفتاة الحبيبـة ومعها قريبتها .. وعـلى مائدة الشاى الانيقة الجميلة فى حديقة منزلنا .. وحين أقبل أبنائى ، قالت زوجتى للابن الاكبـر : اجلس أنت هنـا .. وجلس الفتى فى مواجهة الفتاة كما أشارت أمه ، وجلست أنا الى يمينها وزوجتى الى يسارها وقالت الزوجة وهى تشرف عـلى توزيع الحلوى والفاكهـة للفتى : أنظر الى هذه الفتاة الجميلة ألا يعجبك جمالهـا وذوقها البديع ؟

وأطرق الفتى بطبيعـة الحال ، وزادت الزوجـة فقالت للفتاة :

ـ أنظرى الى ابننا هـذا ألا ترينه جميلا وسـيما له رجولية أبيه وأناقتـه .. وقسماته .

ونظرت الفتاة الى المائدة وسكتت ..

أما أنا فقـد كنت فى غيبوبة ودوار .. ويحى .. لقد خضعت لهذه الزوجـة وأطعتها حتى دبرت هـذا البـرنامج المخيف .. لست أدرى ماذا ستصنع بعد .. ماذا أصنع أنا .. لا شىء .. ولانتظر المفاجأة التى أعدتها ولاتقبل ما يكشف عنـه برنامجها .. وبقيت زائـغ البصر ، مضـطرب الفكر ، واجف القلب كمن ينتظـر مصيره ولا يستطيع الفرار منه .. هذه الزوجة الحبيبة المخلصة تصنع هذا ؟

لشد ما كنت غبيا حين آمنت بحبها للفتـاة وأمنت غـدرها .. ونسيت مكر النساء .. وندمت لترددى وعـدم اقدامى بنفسى وبقوة وفى ستر على فصم هـذا الحب .. وماذا يجدى الندم والتفكيـر الان .. واذن فلانتظر ..

وقالت الزوجة تتمـم خطتها موجهة القول للفتاة :

ـ اننا جميعا قدأحببناك أشد الحب وأصدقه، الوالد والوالدة والابن ، وانك منذ الان واحدة منا فهل يرضيك ذلك ؟ .

قالت الفتاة فى جـرأة حبيبة لذيذة :

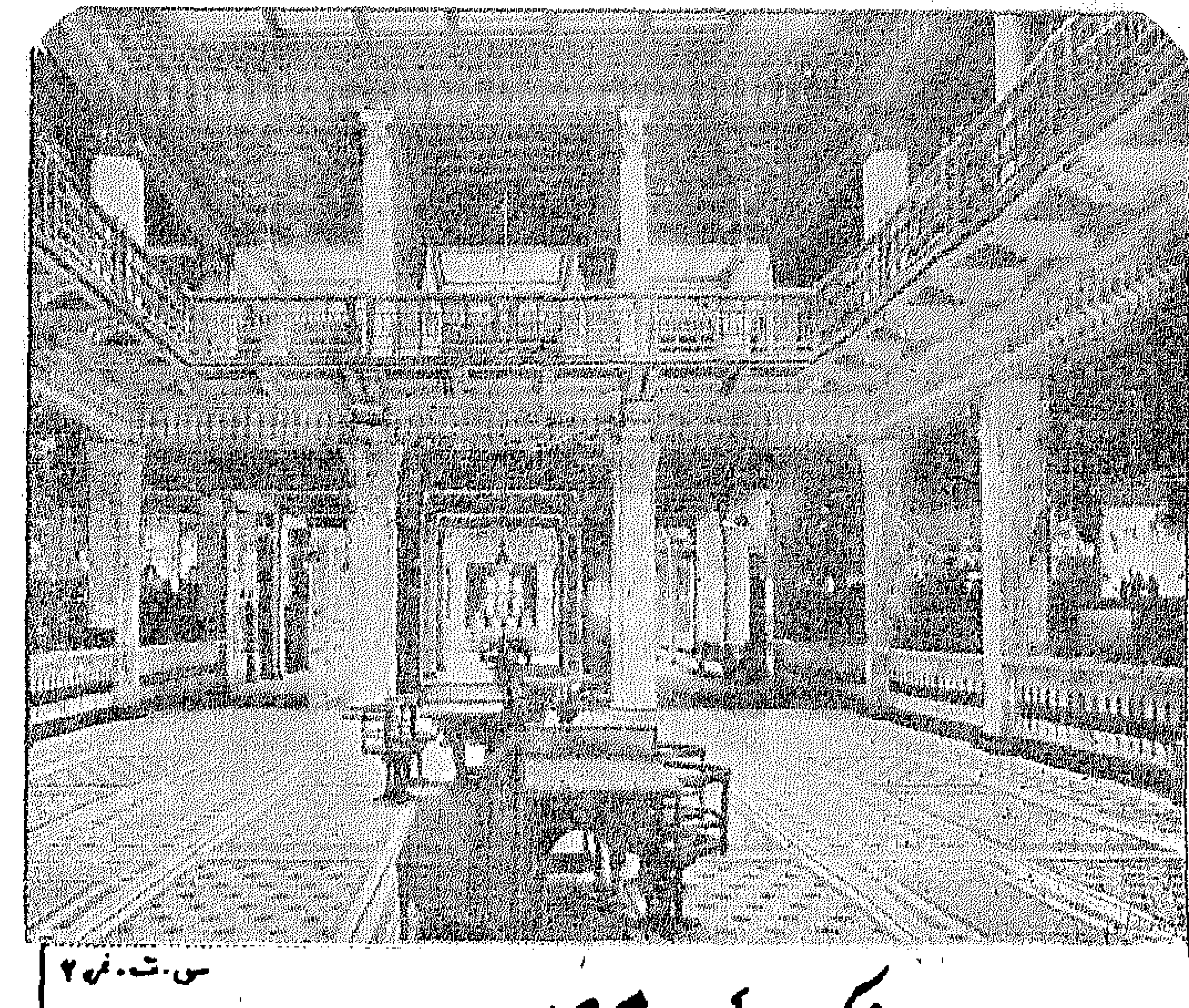
ـ انى سعيدة بذلك كل السعادة .

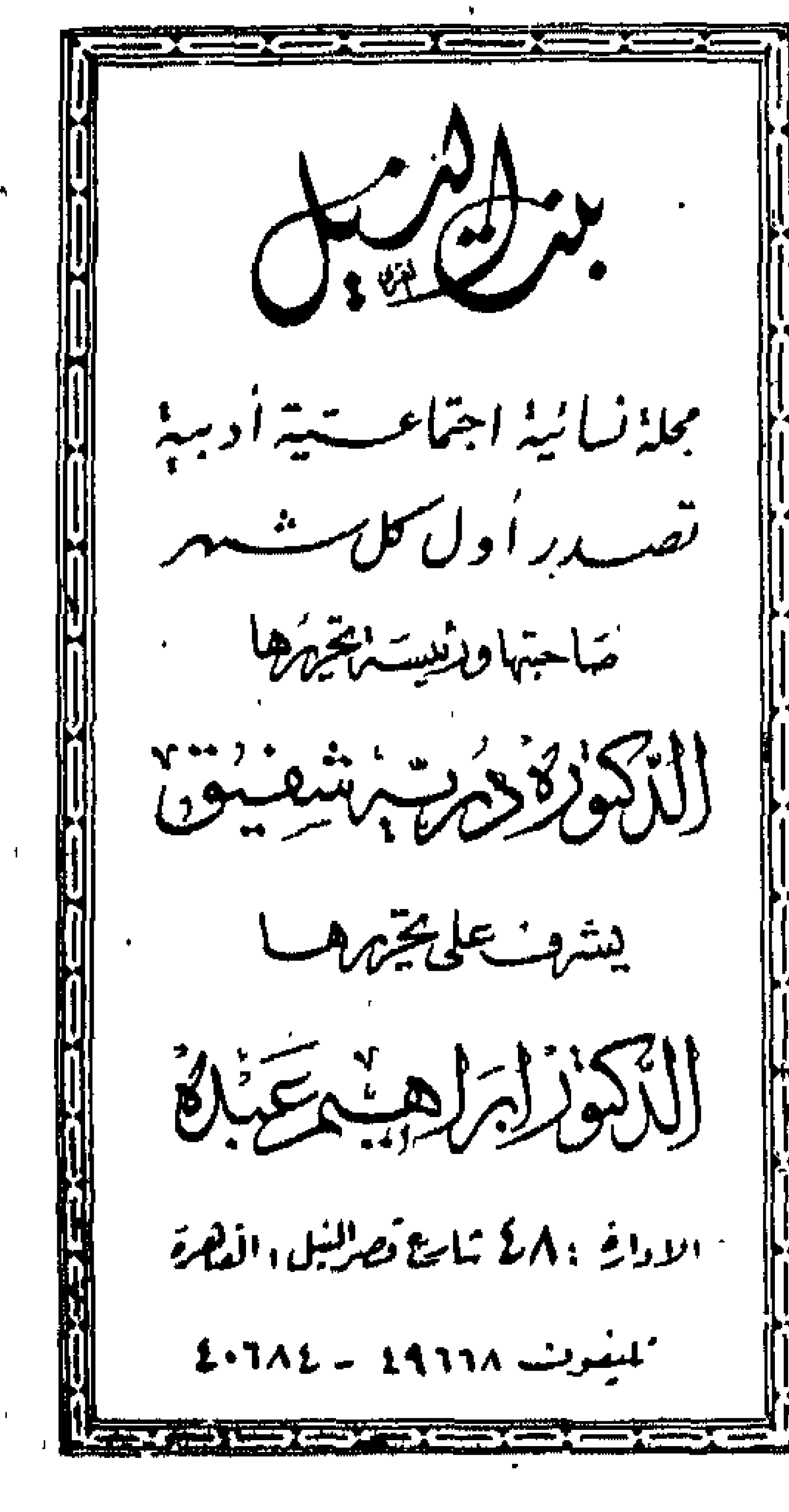
قالت زوجتى: ففتانا هذا الذى يجلس قبالتك منـذ الان خطيبك .. ونحن بقية أهلك وسنسعى الى اعـلان هذه الخطبة ودعمها بعـد اتخاذ الطريق الرسـمى والحصول على موافقة أهلك

وقالت قريبة الفتـاة والبشر ينطلق من وجهها : فذلك شرف كبيـر ونصر لجمال بنتنا وتقدير لهـا وتكريم ، وان أهلها ليسرهم ذلك أعظم السرور ..

ونظرت زوجتى الموفقة الى وقالت : فهذا يرضيك ؟

أما أنا فسكت وتوجهت بنظرة واسعة حلوة نحوابنى السعيد ، وقد غمرنى سرور كبير وسعادة عميقة ، ثم دمعت عيناى حين هممت اليه أقبله . ونظرت الى زوجتى فرأيت على وجهها مثل الذى سال على وجهى ووجـه الفتاة ..





مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

الى اليسار

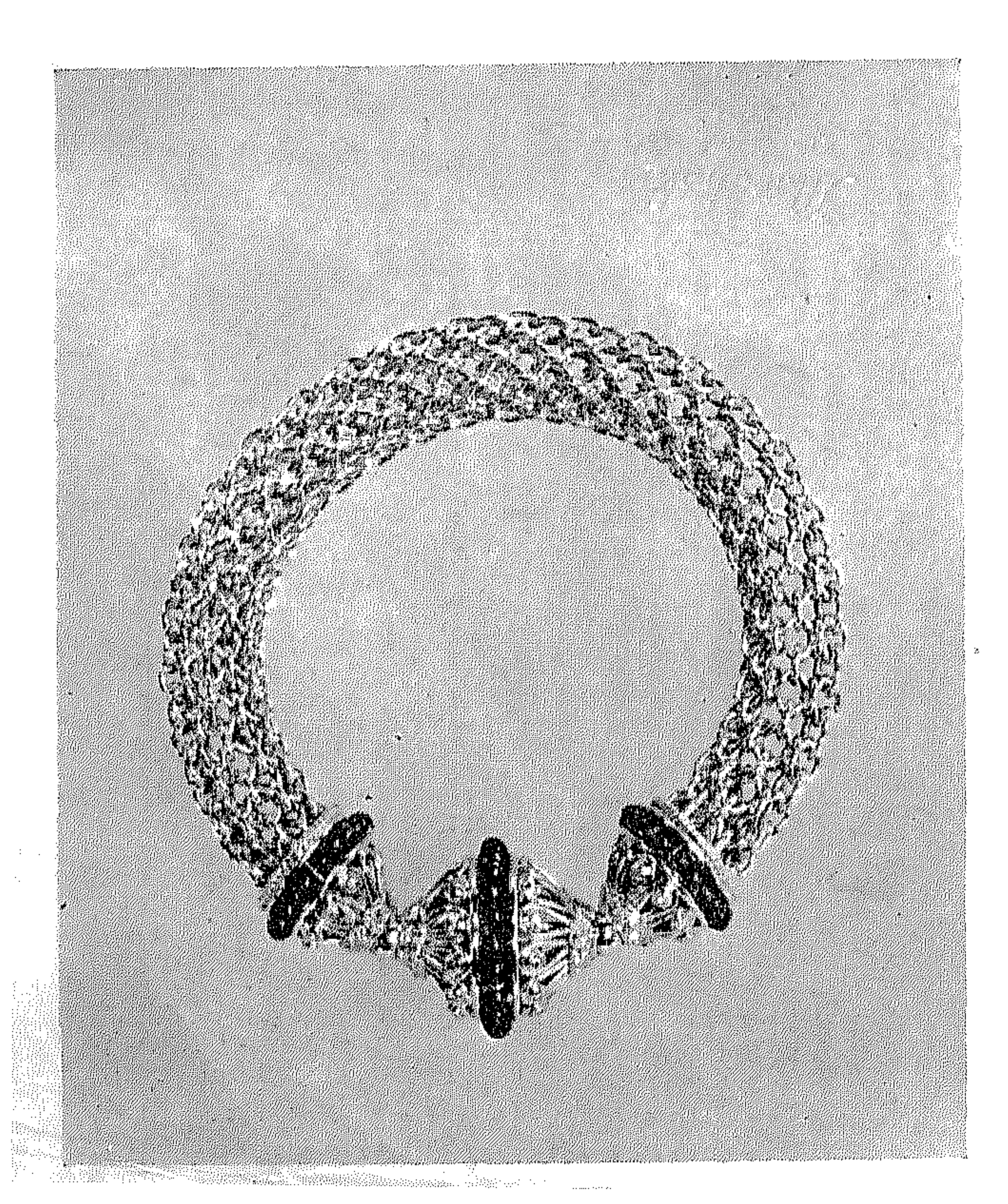
يقدم هذه القبعة الجميلة صانع القبعات الباريسى كلود سان سير وهى من القش الابيض وقد حليت بشريطة عريضة من القطيفة الكحلية ٠

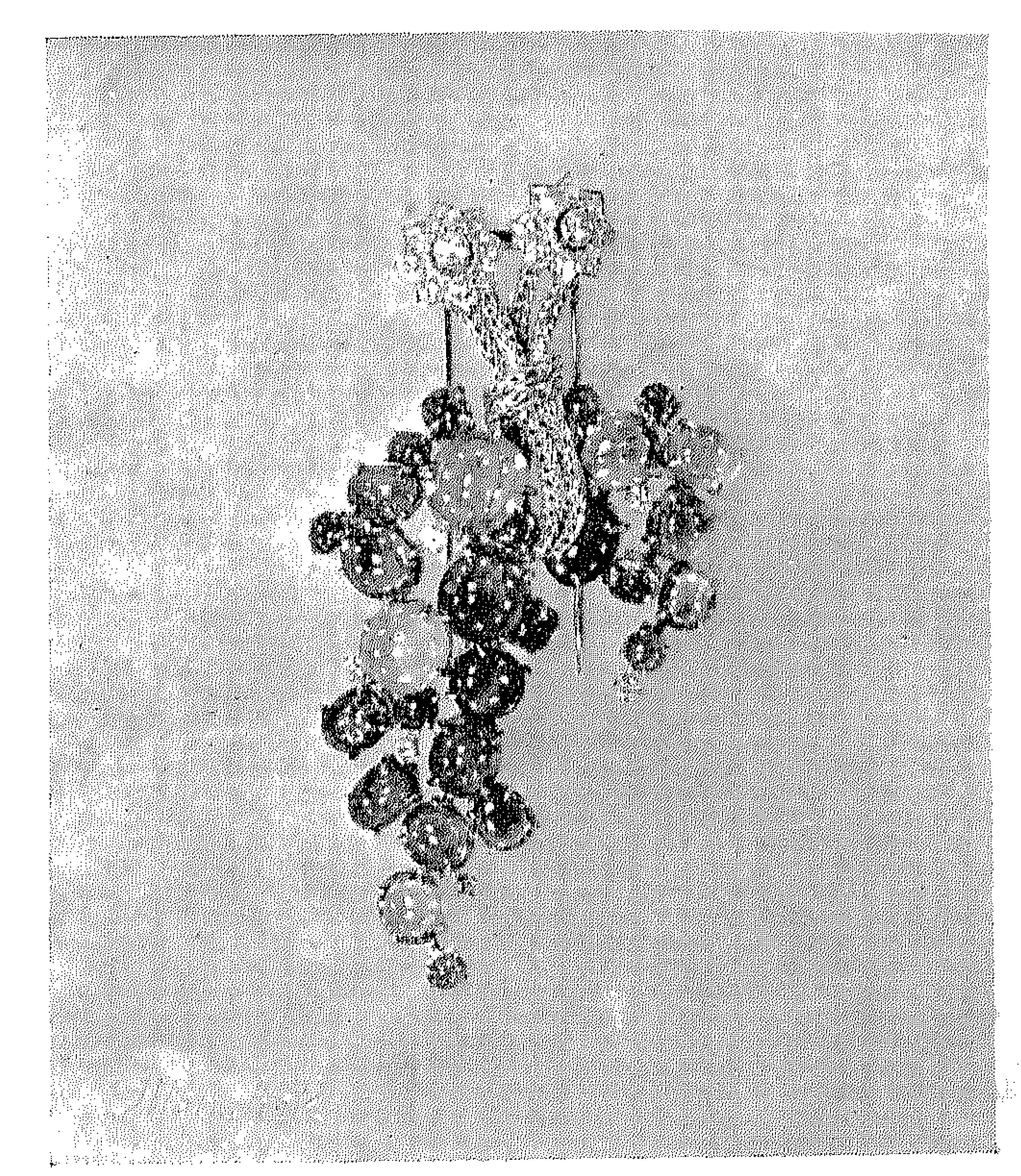
أسفل الى اليمين

كليبس فى غاية من الروعة والجمال من الماس والفيروز تحلى به فساتين السهرة

أسفل الى اليسار

سوار مبتكر من الماس والحجر الازرق تصوير جان كولاس المصور الفرنسى المعروف







سيجارة
السيدة الأنيقة
أرداث
بفم فلتر
ARDATH
FILTER TIPPED
MADE IN ENGLAND
20 ARDATH FILTER TIPPED
المستوردون : الشركة الشرقية ش.م.م ص.ب ٤٨٨ جيزة